



Врач не только профессия, но и призвание
» 3 стр.

Выбор однажды и на всю жизнь
» 4-5 стр.

Безопасность горожан под контролем власти
» 9 стр.

Уголь для нуждающихся полысаевцев
» 9 стр.

Доброе дело

Яркие герои сказок для хорошей прогулки

Преподаватели и ученики художественного отделения Детской школы искусств расписали уличную беседку Полысаевского дома ребёнка «Родничок» сказочными персонажами.

Чтобы ребёнок мог полноценно развиваться, ему необходимо находиться на свежем воздухе по несколько часов в день. Поэтому для комфортного времяпрепровождения во многих дошкольных учреждениях устанавливаются беседки, в которых дети играют или укрываются от солнца или непогоды.

Такие же летние веранды расположены и на территории Дома ребёнка. По словам Н.Е. Филипповой, и.о. главного врача учреждения, в прошлом году за счёт спонсорских средств две беседки были демонтированы и заменены на новые. «Первую, что установили в июле, художники из ДШИ расписали сразу же, а вот вторую не успели, так как её сделали лишь в ноябре. Поэтому сейчас, с наступлением лета, мы вновь обратились за помощью в школу искусств», - поделилась Надежда Евгеньевна.

Действительно, на территории Дома ребёнка уже имеется одна беседка, которая выделяется среди других. Особенная черта этого домика – роспись внутри, на которой герои русской народной сказки объединились воедино, чтобы вытянуть из земли огромный овощ. И это, конечно, всем известная «Репка». Сейчас же ребята будут радовать персонажи «Теремка».

Такие украшения беседок необходимы для развития творческого мышления у детей. Им будет легче воспринять сказку, ведь картинка уже у них перед глазами. Особенно хорошо это скажется на маленьких детках,

ведь они ещё только начинают познавать окружающий мир.

В его познании малышам очень помогают и воспитатели. Они своими руками создают позитивную и радужную атмосферу ещё и вокруг веранды. Самодельные фигуры из подручных материалов, красивые яркие цветы на клумбах – всё это появляется благодаря персоналу «Родничка».

Выбор сказок для росписи был также за воспитателями. Они ориентировались на любовь детей к этим произведениям и сами подбирали картинки, а остальное взяли на себя преподаватели и ученицы третьего класса художественного отделения школы искусств.

Сейчас, по окончании учебного года, когда все школьники уходят на каникулы, у художников обучение не заканчивается. В июне у них начинается пленэр. Это техника рисования вне мастерской, на природе. А роспись беседки – это прекрасный опыт, когда фантазия может выйти за рамки привычных уроков в школе.

Рисовать на стене девочкам сначала показалось немного затруднительным. Привычные им листы пришлось заменить на «полотно» побольше. Сделать набросок помогала Маргарита Михайловна Бельченко, преподаватель художественного отделения. Она своим профессиональным взглядом контролировала процесс, ведь главное в таком уличном творчестве – соблюдение пропорции.

Для учениц это первый опыт

рисования в таких больших масштабах. Они очень переживали, справятся ли, ведь их творение должно понравиться детям.

«В прошлом году, когда нам расписали беседку, мы с трепетом ждали реакции воспитанников. Они очень внимательно рассматривали персонажей. Ребяшки у нас хоть и маленькие, но они сразу узнали героев. Я думаю, и в этот раз им понравится», - подчеркнула Надежда Евгеньевна.

Несмотря на переживания юных художников, они справились с работой очень достойно. Здесь и лиса, и медведь, и лягушка – такие разные звери, но в то же время чётко подчеркнуты черты каждого. Краски для них смешивали здесь же, не отрываясь от процесса. У каждой девочки своё видение картинки и цвета, поэтому они сами подбирали тон костюма и шерсти героя.

На работу у художников ушло два дня. В первый – сделали эскиз, во второй – уже «заливали» красками. Самая кропотливая часть работы – прорисовка деталей, а также наложение света и тени. Эти, казалось бы, мелочи, помогают сделать картину более объёмной и живой.

Вот так на территории Дома ребёнка «Родничок» уже преобразились две беседки. Но, по словам Надежды Филипповой, в планах отремонтировать ещё одну, после чего вновь обратятся за помощью в Детскую школу искусств.

Мария ВАНЮКОВА.
Фото автора.



ПРЯМАЯ ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ
20 ИЮНЯ, ВО ВТОРНИК,
с 10.00 до 12.00 по телефону 2-99-40
на вопросы горожан ответит начальник отдела культуры
Полысаевского городского округа
ОКСАНА ВИКТОРОВНА КУДРЯВЦЕВА

Уважаемые полысаевцы!

- 21 июня в актовом зале в здании администрации Полысаевского городского округа (г.Полысаево, ул.Кремлевская, 6) состоится выездной прием граждан. Прием проведет заместитель председателя Правительства Кузбасса (по социальным вопросам) **ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА ВОРОНИНА**. Предварительная запись по телефону 8(38456)4-47-87.
- 22 июня с 16.00 до 17.00 в МБУ ДО «Спортивная школа» г.Полысаево (ул.Крупской, 77) состоится выездной прием граждан. Прием проведут: **Г.В. УМАРОВА** - депутат Совета народных депутатов Полысаевского городского округа; **О.И. ПРОКОПИШКО** - начальник отдела по учету и распределению жилья.

! При себе иметь документ, удостоверяющий вашу личность.

Губернские новости

Недетский успех

Реально ли школьнику стать советником федерального министра? Легко. Мы в Кузбассе это можем, умеем, практикуем. И ставим тем самым рекорды, обгоняя все регионы страны. Вот вам наглядный пример: десятиклассник из кемеровской школы № 14 Егор Семенов — советник на общественных началах Министра просвещения России Сергея Кравцова.

Звучит фантастически, но так оно и есть. Егор вместе со сверстниками из разных субъектов страны участвовал в торжественной церемонии «Мы — граждане России!» на главной сцене фестиваля «Движение Первых» в Москве. Здесь Сергей Кравцов поздравил 20 победителей Всероссийского конкурса «Школьная лига лекторов» Российского общества «Знание» — наш Егор в их числе. Тут же министр просвещения России предложил Егору стать его советником. Таким образом Егор Семенов из Кузбасса вписал себя в историю нашей страны — стал первым школьником, который занял такую ответственную должность.

«Егор, знаю, что ты очень талантливый и амбициозный парень. Занимаешься научной работой на базе КузГТУ, общественной деятельностью, увлечен спортом. Поздравляю тебя с этой победой. Знай, что тобою гордится вся наша дружная команда Кузбасса», — обратился к новому советнику министра просвещения РФ губернатор Сергей Цивилев.

Егору будут поручены вопросы просветительской деятельности. Уверены, что справится он с этим успешно.

Уже три года парень занимается научными разработками в Кузбасском государственном техническом университете им. Т.Ф. Горбачева и образовательном центре Фонда Андрея Мельниченко. Его особенно интересуют химия и биология. Егор много выступает со своими научными темами, исследовательскими проектами перед экспертной аудиторией. Также имеет за плечами много исследовательской практики, причем в гуманитарных науках тоже.

Кроме того, школьник занимается общественной деятельностью, любит лыжи и волейбол. Свои многосторонность и амбициозность он считает преимуществами, которые дают результат. И он есть: Егор Семенов трижды участвовал в проектных сменах образовательного центра «Сириус», был признан абсолютным победителем Всероссийского конкурса научно-технологических проектов «Большие вызовы» в направлении «Новые материалы» и призе-

ром регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по биологии. Прошел в финал Всероссийского конкурса «Школьная лига лекторов», где помимо Егора Кузбасс представляли ученица кемеровской гимназии №21 Александра Абакумова и Андрей Солодовников из школы №32 города Прокопьевска. По итогам конкурса Егор не просто вошел в число победителей, но и получил неожиданный суперприз.

Повторить успех Егора может абсолютно каждый ребенок Кузбасса — стоит лишь захотеть. А вот условия для развития детских талантов во всех сферах — будь то научное направление или же творческое — в регионе созданы. Руководство Кузбасса уделяет большое внимание тому, чтобы у каждого ребенка была возможность заниматься и развивать свой талант. Здесь строят и капитально ремонтируют

современные школы, оснащают их по последнему слову техники, создают условия в области цифрового, естественно-научного, гуманитарного образования. Для этого в регионе открыли центры цифрового образования детей «IT-куб», «Точка роста», технопарки «Кванториум». Создан региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи «Сириус. Кузбасс».

Наш регион стал единственным в стране, где появились две школы креативных индустрий. Огромное количество спортивных сооружений, которые строят в области, дают возможность детям заниматься всеми видами спорта. У нас открываются центры и школы именитых спортсменов, в которых преподают самые квалифицированные специалисты. Строятся целые комплексы, аналогов которым нет в стране — здесь наши дети смогут получать самое лучшее образование в сфере культуры и развиваться творчески. И все перечисленное уже в регионе есть — ведь наши дети растут и им важно именно сейчас учиться и развиваться.

Ирина ЩЕГОЛЕВА.
Фото пресс-службы
Минпросвещения РФ.



Сергей Цивилев дал старт акции «Народный врач Кузбасса»

В преддверии Дня медицинского работника, который в этом году отмечается 18 июня, губернатор Кузбасса предложил провести акцию в социальных сетях. Ее суть — дать возможность жителям региона рассказать о лучших врачах, фельдшерах и медсестрах, работающих в сфере здравоохранения.

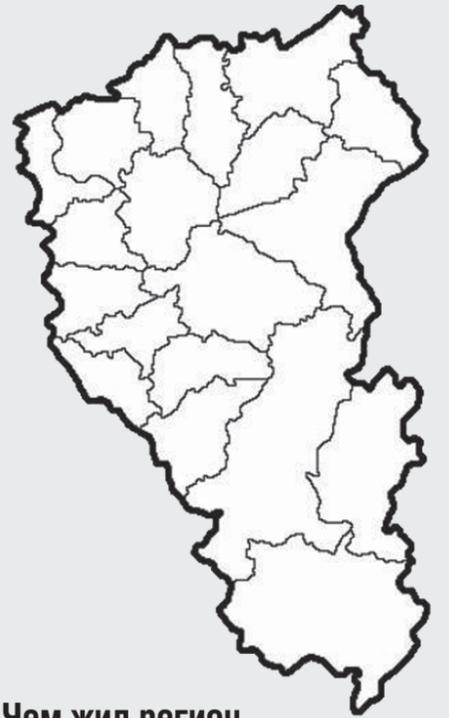
«В Кузбассе одни из самых лучших врачей в стране. На их счету — сотни тысяч спасенных жизней. Они всегда первыми приходят на помощь, всегда на передовой. Уверен, что многим жителям региона есть за что сказать «спасибо» нашим докторам и медсестрам. Призываю всех кузбассовцев присоединиться к акции и назвать лучших из лучших, поистине народных врачей», — отметил Сергей Цивилев.

Чтобы поддержать акцию, достаточно выложить в своем аккаунте в социальных сетях «ВКонтакте» или «Одноклассники» пост с историей спасения, благодарностью или просто коротким рассказом о лучшем, по мнению автора, медицинском работнике. Это может быть фото, текст или видео. Их необходимо сопроводить хештегом #Народный_врач_Кузбасса.

Напомним, в Кузбассе трудятся около 32 тысяч медицинских работников, в том числе 8171 врач, 20033 специалиста среднего звена, 3526 человек младшего медперсонала.



Пресс-служба администрации Правительства Кузбасса.

КУЗБАСС:
НЕДЕЛЯ В
ЦИФРАХ

Чем жил регион прошедшую неделю — в нашей подборке знаковых и значимых для жителей Кузбасса фактов.

125 тысяч детей отдохнут летом в пришкольных и загородных лагерях. Для отдыха и досуга юных кузбассовцев будут работать 63 стационарных загородных лагеря, 578 лагерей дневного пребывания, 104 лагеря труда и отдыха и 40 палаточных лагерей. 37 из 63 загородных детских комплексов уже приняли первую смену отдыхающих — почти 6,5 тысячи детей, из них 380 детей участников СВО.

1,4 млрд рублей федерального финансирования предусмотрено в 2023 году на субсидирование догазификации частных домов по программе «Чистый воздух» в Новокузнецке. До конца года там запланировано подключить к газу около 6 тысяч домовладений. В рамках договоренностей губернатора Кузбасса Сергея Цивилева с председателем правления ПАО «Газпром» Алексеем Миллером до 2024 года планируется догазифицировать около 20 тысяч частных домов по всей области.

300 тысяч жителей Кузбасса — рекордное число — приняли участие в народном голосовании за объекты благоустройства на 2024 год. Оно проходило в 19 территориях с численностью населения свыше 20 тысяч человек. По итогам голосования из 111 предложенных определены 54 объекта, благоустройство которых начнется в следующем году в рамках федерального проекта «Формирование комфортной городской среды» нацпроекта «Жилье и городская среда», инициированного Президентом России Владимиром Путиным.

72 младенца появились на свет в Кузбассе 1 июня, в День защиты детей. Больше всего новорожденных — в Кемерове (19 девочек и 19 мальчиков) и Новокузнецке (8 девочек и 8 мальчиков), причем в каждом городе родилось по двойне. В Прокопьевске родились 5 детей (4 девочки и 1 мальчик), Польшаево — 3 мальчика, по мальчику и девочке — в Ленинске-Кузнецком, Юрге, Мариинске и Промышленновском округе. Одна девочка родилась в Тяжинском округе, один мальчик — в Анжеро-Судженске.

К Дню медицинского работника

Уважаемые кузбассовцы!

18 июня мы будем отмечать День медицинского работника – праздник тех, для кого слова Гиппократова клятвы профессиональным кредо и нравственной заповедью. Это еще один замечательный повод от всей души поблагодарить наших медиков за сложнейший самоотверженный труд во имя спасения людей.

Мы последовательно развиваем систему здравоохранения Кузбасса. За пять лет на эти цели направили более 310 млрд рублей из разных источников. На эти средства приобретены десятки тысяч единиц современного оборудования, сотни новых автомобилей для медорганизаций. В сельских территориях открыты 135 модульных фельдшерско-акушерских пунктов и врачебных амбулаторий, закулены 30 передвижных ФАПов, оснащенных современным оборудованием.

Стараемся учитывать агломерационный подход к развитию региона. В Южно-Кузбасской агломерации ввели в эксплуатацию три крупных медицинских объекта, среди которых – новая Новокузнецкая инфекционная больница им. В.В. Бессоненко, где с 2021 года специалисты пролечили более 8 тысяч пациентов со всего юга региона. В том же 2021 году открыли в Новокузнецке диагностический корпус онкодиспансера с кабинетами для проведения маммографии и компьютерной томографии. В этом году в Междуреченске начала принимать

пациентов многопрофильная больница, которую возвели на месте 30-летнего долгостроя. Теперь в этом медучреждении ежегодно более 100 тысяч жителей агломерации получают квалифицированную помощь.

В октябре 2022 года мы обновили региональную систему телемедицинских консультаций. В результате фельдшерам и врачам из отдаленных и труднодоступных территорий стало проще советоваться с коллегами из областных клиник, а значит – быстрее оказывать помощь сложным пациентам. Востребована в Кузбассе и санитарная авиация. Она позволяет сокращать время транспортировки больных. Только за 2022 год вертолеты санавиации региона совершили 134 вылета для оказания неотложной помощи, спасли жизни 146 пациентов.

Важнейшее направление работы медиков – проведение диспансеризации и профилактических осмотров. Ежегодно этими мероприятиями охватываем более 1,4 млн жителей региона. В сельских территориях с этой целью работают мобильные медицинские бригады. Не забываем и про подрастающее поколение, ведь за ним будущее. Выявление заболеваний на ранней стадии и вовремя начатое лечение дают больше шансов на полное выздоровление. По моему поручению до начала летних каникул всех школьников осмотрели врачи.

Важно, что наши медицинские работники регулярно повышают свою квалификацию, принимают активное

участие в конкурсах профессионального мастерства, участвуют в медицинских научно-практических конференциях различных уровней, обмениваются опытом, проводят мастер-классы. Для привлечения кадров в государственные учреждения здравоохранения в Кузбассе действуют эффективные федеральные и региональные меры социальной поддержки. Благодаря программам «Земский доктор», «Земский фельдшер» и другим действующим льготам с 2018 года трудоустроили, в том числе в медучреждения сельских территорий, 1 326 медиков. Эту важнейшую работу, которую держу на личном контроле, обязательно продолжим.

Дорогие медицинские работники, примите самую искреннюю признательность от всех кузбассовцев за ваш ежедневный благородный труд и верность избранной профессии. Отдельная благодарность нашим медикам, которые по призыванию и зову сердца отправляются в зону проведения специальной военной операции, помогают в донбасских больницах выхаживать раненых. Желаю вам, уважаемые специалисты системы здравоохранения региона, дальнейших успехов в работе, благодарных и счастливых пациентов, благополучия и удачи. Мира, здоровья и добра вашим семьям!

С профессиональным праздником!

С уважением,
губернатор Кузбасса
Сергей ЦИВИЛЕВ.

Уважаемые работники и ветераны здравоохранения!

Примите искренние поздравления с вашим профессиональным праздником – Днем медицинского работника!

Здоровье – главное богатство, без которого невозможна счастливая и полноценная жизнь любого человека, поэтому ваш труд всегда был и остается востребованным и уважаемым. Без выходных и праздничных дней вы помогаете появляться на свет новорожденным, стоите за операционным столом, спасаете тяжело больных, оказываете людям неотложную и необходимую помощь.

Самой глубокой благодарности заслуживает нелегкий труд врачей, медсестер, младшего медицинского персонала за их заботу и внимание к людям. Поистине, бесценен вклад каждого, кто связал свою жизнь с охраной здоровья людей. Низкий поклон вам за высокий и славный труд, за терпение, за бессонные ночи и спасенные жизни!

Выражаем особую благодарность ветеранам медицины, которые, отдав многие годы здравоохранению, сейчас находятся на заслуженном отдыхе. Желаем всем, кто выбрал одну из самых важных и гуманных профессий, крепкого здоровья, добрых слов благодарности от пациентов. Мира, тепла, достатка и благополучия вам и вашим семьям!

Глава Полысаевского городского округа **Р.М. ГИЛЬФАНОВ.**

Председатель Совета народных депутатов Полысаевского городского округа **А.А. СКОПИНЦЕВ.**

Ангелы в белых халатах

1 августа отметит «золотой» юбилей своей врачебной деятельности заведующий педиатрическим отделением детской поликлиники города Полысаево Нина Левина. Мы встретились с Ниной Николаевной в канун её профессионального праздника.

Только вошла в её кабинет, как Нина Николаевна стала автоматически всматриваться в моё лицо: не знакомы ли мы? За 50 лет работы через руки детского доктора прошло столько маленьких пациентов, что и не сосчитать.

Среди её родственников врачей не было: мама работала учительницей, папа – на Моховском разрезе. Вот родители и решили, что пора бы появиться медику в их семье. Нина не возражала. Но сначала хотела быть стоматологом, потом почему-то решила учиться на педиатра, о чём в будущем не пожалела ни разу. И в 1973 году закончила Кемеровский медицинский институт. Это был самый первый выпуск педиатрического факультета. «В области тогда решили, что первые выпускники будут работать только в поликлиниках и больницах нашего региона», – рассказывает Нина Николаевна.

После окончания института её и еще двух выпускников направили работать в пятую горбольницу Полысаева. Как раз положение с педиатрами было почти катастрофическим: на весь город всего два врача. В общем, подкрепление прибыло как нельзя кстати. Год Нина Левина работала врачом-инфекционистом, затем – участковым врачом детской поликлиники. Ей посчастливилось работать в одной команде с такими профессионалами своего дела, чуткими, отзывчивыми докторами, как Нина Борисовна Попова, Галина Николаевна Пеллер и многими другими.

Молодые специалисты заняли врачебные участки, а фельдшеры трудились в других должностях – в школах, в детсадах. Никаких обид и негатива в связи с тем, что их «подвинули», не было. Наоборот, новичков приняли в свою семью очень дружелюбно. А уже через два года молодого врача назначили заведующей детской поликлиникой. В этом качестве она проработала 47 лет, а с 1 марта 2022 года трудится в должности заведующей педиатрическим отделением поликлиники.

«В 1973-74 годы полысаевская детская поликлиника обслуживала 12 участков, на одном – тысячу детей. А в настоящее время в связи со снижением рождаемости и миграцией горожан из 12 осталось восемь участков, на которых проживает 7000 ребятшек», – отмечает Нина Николаевна.

Работы всегда всему медперсоналу хватало, к тому же, в коллективе были мо-

лодые специалисты, которые периодически уходили в декрет или в очередной отпуск. «Поэтому помимо административной работы я тоже постоянно принимала малышей, совмещая работу на педиатрическом участке вплоть до 2021 года. Да и сейчас, если некому вести приём из-за болезни медика или по иным причинам, сотрудника замещаю я», – продолжает мы наш разговор.

Но основные обязанности Нины Николаевны сегодня – другие. Она отвечает за лечебную работу, прививочную кампанию, санаторно-курортное лечение, контролирует выдачу больничных листов. Также помогает фельдшерам во время их приёмов, консультирует, если возникает непростая ситуация или просто нужен совет.

Главной проблемой во все времена была кадровая. Нина Николаевна сразу вспомнила 2016-й, когда была крайне тяжёлая обстановка с врачами. В тот год Нина Левина вела два участка, а Надежда Евгеньевна Филиппова (ныне – и.о. главного врача Дома ребёнка, а ранее трудилась в той же системе) обслуживала вызовы на двух участках. Так и работали в паре.

Сейчас укомплектованность врачебными кадрами продолжает оставаться низкой, не хотят специалисты ехать в небольшие города. «На семь участков – один врач-педиатр, и та пока в декретном отпуске», – горестно вздыхает Нина Николаевна. Как руководитель и доктор с огромным стажем и опытом она не может не принимать близко к сердцу сложившуюся ситуацию. Бывает и сегодня, что медработники ведут по два участка, но в 2023 году при непосредственном участии заведующего удалось добиться того, что на каждом из участков есть фельдшер и его помощница – участковая медсестра. Кроме того, спасают положение внешние совместители – врачи из первой горбольницы, из Дома ребёнка, из Кузбасского клинического центра охраны здоровья шахтёров, из областных лечебных учреждений. Особенно ценна эта помощь во время проведения диспансеризации. В общем, детское население города без поддержки не остаётся.

В каждой профессии всё гладко не бывает, тем более у медиков, у которых условия работы нередко приближены к «боевым». Когда Нина Николаевна вспоминает о годах, когда бушевала пандемия коронавируса, невольно начинает щемить

сердце. Так, в 2020-м одновременно заболели 12 медработников детской поликлиники и на участках оставались работать только три человека. Очень тогда выручила кадрами поликлиника Лесного городка. Высокая заболеваемость вирусными инфекциями продолжалась в 2021-22 годах. Сумели и тогда проскочить опасную черту, не допустив ни одного случая летального исхода от ковидной пневмонии среди детей. Здесь на 90 процентов всё зависело от действий людей в белых халатах, от того, насколько они внимательны, вовремя ли госпитализировали «тяжёлого» ребёнка.

По словам Нины Николаевны, болезни ребятшек за годы почти не изменились, преобладают вирусные инфекции. Таких опасных заболеваний как корь или дифтерия стараниями руководителя и слаженного грамотного коллектива не допущено среди детского населения Полысаева. Как известно, самый эффективный способ профилактики заболеваний – вакцинация. Случается, родители пишут отказы от прививок, но таких меньшинство. «В основном мамы и папы на наших участках сознательные и выполняют наши рекомендации», – улыбается Нина Николаевна. В некоторых возрастных категориях процент привитых детей достигает 96!

Всех родителей маленьких пациентов медперсонал знает, как родных людей, ко всем относится с теплом и пониманием. Особую заботу и поддержку оказывают семьям участников СВО. Нина Левина и коллектив поликлиники вырастили не одно поколение полысаевцев. «Порой иду по улице или в магазин захожу, кто-то радостно окликает, а я смотрю и не узнаю сходу: был карапуз, а теперь мужчина. Некоторым моим пациентам за пятьдесят ведь», – говорит Нина Николаевна.

Она сравнивает годы работы со взмахом крыла. Но взмах этот такой яркий и незабываемый! Она любит свою работу за свой коллектив, где всегда встречают с улыбкой друг друга, и за звонкие голоса детей. «Вы посмотрите, какие они у нас хорошие! До сих пор иду по коридору и не



могу удержаться, чтобы не обнять ребёнка, не погладить по голове, не сказать ласкового слова», – завершает она нашу беседу.

Труд Нины Левиной отмечен наградами: значком «Отличнику здравоохранения», медалями «За трудовое отличие» и «За особый вклад в развитие Кузбасса» 2 и 3 степеней.

Надежда СУВОРОВА.
Фото предоставлено Н.Н. Левиной.

P.S. Вчера в Кузбасском клиническом центре охраны здоровья шахтёров состоялось торжественное мероприятие, посвящённое предстоящему профессиональному празднику. На нём различными наградами отметили лучших медработников. Среди них и те, кто трудится в медицинских учреждениях Полысаева: Елена Юриевна Попова, Нина Александровна Трофимова, Ольга Алексеевна Лушпа, Ольга Владимировна Ахмадиева, Ирина Александровна Авсиевич, Светлана Анатольевна Бобровская.

Мы от коллектива редакции присоединяемся к поздравлениям с профессиональным праздником! Желаем Нине Николаевне и всем ангелам в белых халатах здоровья, мира и добра, благополучия вашим семьям!

Твои люди, город!

«Сын режет уголёк,

В Кузбассе практически не встретишь семьи, которая не была бы связана с шахтёрским трудом. Несмотря на то, что это одна из самых нелёгких и опасных профессий, в советские годы она была наиболее почётной. Да и в наши дни интерес к ней не пропал. Так, если сложить вместе годы трудового стажа шахтёрской династии Желтковых из Полысаева, в сумме получится около 130 лет.

«Давай гараж сделаем?»

Подробнее о технике и о людях, о том, как задержаться в столь непростой отрасли на три десятка лет, - я поговорила с продолжателем династии. Андрей Желтков, возглавляющий участок технологического комплекса поверхности ООО «Шахта Сибирская», не производил впечатления начальника, которого «мёдом не корми, дай только поруководить». Да, есть у него рабочее место в кабинете, но... Обо всём - по порядку. Андрей Анатольевич, которому гораздо проще разобраться в цепочках технологических процессов, с работой десятков сотрудников и машин, чем дать одно интервью, начал свой рассказ.

Ему было семь лет, когда умер дедушка Кирилл Листафорович. О нём мальчик знал лишь по рассказам отца. Единственное, что запомнил: дед был шахтостроителем - строил шахту «Октябрьская», затем проходил шахтные стволы. Напомним: это вертикальная (реже наклонная) капитальная горная выработка, имеющая непосредственный выход на земную поверхность и предназначенная для обслуживания подземных горных работ. Через стволы осуществляют спуск и подъём угля, породы, материалов, оборудования, людей, осуществляют проветривание шахты. В те годы труд был преимущественно ручным, но Кирилл Листафорович остался верен шахте, посвятив ей около 30 лет трудовой биографии. «Отец Анатолий Кириллович отдал труду в угольной отрасли 35 лет, мой старший брат Сергей тоже пошёл по его стопам, поэтому для меня вопрос с выбором профессии не стоял», - улыбается мой собеседник.

С раннего детства он не боялся никакой работы (папа приучил!), а ещё буквально «заболел» техникой. «У меня был мопед, который я ставил в угольную стайку, а рядом - заброшенная постройка. Однажды отец предложил построить на её месте гараж для моего железного друга. Принёс доски, и мы вдвоём соорудили гаражик рядом с углёркой. Там у меня и инструмент хранился. Мы с друзьями и мопед чинили, и велики. Так я и привык техникой заниматься», - мечтательно зажмурив глаза, вспоминает Андрей Желтков. Полученные тогда «пацанские» умения очень емугодились.

След на всю жизнь

В общем, с профессией Андрей определился сразу после окончания восьмого класса, отправившись учиться в горный техникум в Ленинске-Кузнецком - по специальности «подземная разработка угольных месторождений». Пока учился, проходил производственную практику (учеником проходчика и горнорабочего очистного забоя) на той же «Октябрьской», которую когда-то строил дед и на которой трудился отец. Судьба! Позже она туда же приведёт и Андрея.

После окончания техникума парня, как водится, забрали в армию. Попал в ракетные войска стратегического назначения. Ему довелось бывать на полигоне космодрома Плесецк в Архангельской области. «Осваивали новейшую технику, в частности, ракетные комплексы «Тополь», о которых вы сейчас слышите по телевизору, а я видел воочию!» - продолжает Андрей Анатольевич. Да уж, это не велосипеды... Армейская школа дала новые знания и закалила характер. Ему хотелось работать по специальности и в то же время помогать людям.

Поэтому после армии принял решение устроиться в ВГСЧ, куда бегал ещё



Андрей Желтков.

мальчишкой, с интересом наблюдая за работой спасателей. Шёл 1992 год. Парню было тогда 22, когда случилась крупная авария на шахте имени Шевякова в Междуреченске, унесшая жизни 25 рабочих ночной смены двух добычных участков. Из них только тела двух шахтёров удалось поднять на поверхность, остальные остались там навсегда... По разным данным, на предприятии произошло от 17 до 90 взрывов, по этой причине горноспасатели никак не могли сразу добраться до места трагедии, повторив попытку через два дня после случившегося. На активных работах по ликвидации последствий аварии было задействовано 30 отрядов горноспасателей со всего Кузбасса. «Мы занимались в основном ликвидацией выработок, чтобы не попадал воздух и больше не происходило возгораний. Шум вокруг, грохот, словно гром гремит. Страшно! Когда говорят, что страха нет, это неправда. Даже мамы «волки» пугались. Иногда в ожидании очередного взрыва падали на землю...», - герою публикации до сих пор сложно говорить о трагедии, оставившей след в душе на всю жизнь.

Шахтёры - люди серьёзные

Всего полтора года проработал он горноспасателем, а потом решил посоветоваться с семьёй: что дальше? На тот момент у него уже была супруга. И она, и его родители были за то, чтобы он всё-таки связал дальнейшую жизнь с шахтой. Не только потому, что долго не мог отойти от

той страшной аварии, просто теперь определено окончательно: надо продолжать дело жизни отца и деда. Вот так и оказался вновь на «Октябрьской» - горным мастером на участке ПРТБ (профилактики и техники безопасности). Участок, где, как выразился Андрей Желтков, «борются с газом метаном» и возводят вентиляционные перемишки.

За короткое время дотошный парень, как говорится, излазил шахту вдоль и поперёк. О себе Андрей Анатольевич говорит особо не любит: как себя хвалить-то? «Наверно, проявил себя», - скромно предполагает он: через два года работы перспективного сотрудника назначили заместителем начальника участка, ещё через пару лет - начальником участка. В 27 лет у него в подчинении оказался не один десяток людей. Конечно, многому учился у старших наставников. Но главными учителями по жизни считает маму и отца, которые с детства учили выполнять любое дело, за которое берёшься, с высоким знаком качества.

Андрей посчитал, что полученных им знаний маловато, поэтому к прежним четырём годам обучения в техникуме добавились ещё шесть в КузГТУ. Во время обучения и после трудился на проходческом и шахтно-транспортном участках. Довелось поработать и на других угольных предприятиях региона, к примеру, на шахте «Алексиевская». Прошёл разные ступеньки в своей карьере, на каждом этапе приобретая всё больше опыта и в полной мере познав, что такое сырой тёмный забой и роба, насквозь пропитанная солёным потом, ведь только подземного стажа у него 28 лет.

Нередко тяжёлый горняцкий труд приправлен крепкой шахтёрской шуткой. Без юмора в шахте нельзя, но когда Андрей Анатольевич пытается вспомнить какую-нибудь байку, не получается. «Бывало, спускаемся в забой, шутим, спрашиваем друг друга, как выходные прошли. Но только спустились, начинается работа. И тогда не до разговоров. Лишь в конце смены, когда поднимаемся на-гора, вновь поболтаем да пошутим, о семьях поговорим», - рассказывает он далее. Шахтёрское братство, взаимовыручка - это для него не что-то выдуманное и эфемерное, - всё это было и в далёкие годы, есть и теперь. Случись поломка - никто не уйдёт домой, пока не починят. «Как-то на проходке порвало рабочую цепь скребкового конвейера СР-70 (предназначен для транспортировки угля, горной массы и материалов по участковым горным выработкам - прим.авт.). Следующая смена пришла, а конвейер в нерабочем состоянии. Мы им помогли поменять цепь, и никто не думал о том, что давно пора домой», - вспоминает мой собеседник.

Полного «штиля» не бывает

Когда четыре года назад Андрей Желтков по льготному стажу вышел на заслуженный отдых, у него и в мыслях не было покидать шахту. «Как я буду жить без неё? Без этих чумазых, с постоянно «накрашенными» угольной пылью ресницами, суровых и одновременно улыбчивых мужиков, к которым прирастаешь целиком?» - на мгновение представил он себе.

Летом 2019-го его пригласили работать на «Сибирскую» - в качестве заместителя начальника участка осушения шахтных стволов, и Андрей Анатольевич без долгих раздумий согласился. Бывшая «Кузнецкая» запустилась в работу в 2016-м, то есть предприятие, можно сказать, перестраивалось с нуля. Было интересно поработать здесь. Теперь ничуть не жалеет об этом, наоборот, рад, что судьба распорядилась именно так, что он, как когда-то дед и отец, разменял третий десяток лет труда в угольной отрасли. С января 2020 года Андрей Анатольевич трудится на поверхности - возглавляет участок техкомплекса. В его подчинении два десятка сотрудников, плюс он следит за работой стольких же единиц техники. Начальник участка технологического комплекса контролирует процесс отгрузки угля, перемещение чёрного золота на обогатительную фабрику и потребителям, отвечает за его складирование, сортировку по зольности и по качеству. Кроме того, в его зоне ответственности - технологические дороги, их содержание и поддержание в хорошем состоянии. Ещё он курирует две автовесовых, где взвешивают уголь.

«Рулить» из кабинета - это не про Андрея Желткова, предпочитающего обо всём узнавать из первых уст. И хотя за годы работы досконально изучил шахту и горную технику, ему нужно всё «пощупать» самому. Убедиться в том, что все самосвалы, КамАЗы, погрузчики, экскаваторы, бульдозеры работают как часы и технологическая цепочка не прервётся. По его словам, техники много, и она вся новая, но порой не справляется с объёмами добычи, и тогда привлекают дополнительные единицы - от подрядных организаций. Ведь, помимо горной, в ведении начальника участка и дорожно-коммунальная техника. «Абсолютно идеально и гладко, то есть полного «штиля» на шахте не бывает. Машинам свойственно иногда ломаться, к примеру, бывают проблемы с бульдозерами или погрузчиками, да и других производственных моментов много», - отмечает Желтков.

Кстати, в летний период коммунально-дорожная техника выходит поливать дороги по указанному маршруту, особенно в жаркую погоду, когда моментально всё высыхает. О социальном партнёрстве, о

Твои люди, город!

а я принимаю...»

том, как шахта помогает городу, Андрей Анатольевич говорит с особой гордостью: «Помогаем в тушении пожаров, зимой снег вывозим, занимаемся опилкой деревьев. Безусловно, оказываем поддержку семьям мобилизованных: рубим и отвозим дрова, предоставляем уголь. Вроде бы наш участок небольшой, а работы всегда много!». Спустя столько лет и ему приходится не только в мозговых штурмах участвовать: если необходимо, он и свои руки приложит.

«Компьютер мог включить и всё»

Часто Андрей Анатольевич просыпается в пять утра и обдумывает какие-то нюансы, проблемы, а объекты, как правило, выезжает ещё до начала рабочего дня. Помимо перечисленных выше фронтов работы, заглядывает и на участок породного отвала, куда складывают породу, и на обогатительную фабрику, куда везут на переработку уголь.

Получив полную картину всего, что происходит в его «хозяйстве», Андрей Анатольевич едет на АБК. Здесь он анализирует данные (сколько тонн угля отгрузили, сколько осталось – на их профессиональном языке называется управление движением), заслушивает сотрудниц с весовых: какая техника выйдет по маршрутам, в каком направлении будет производиться отгрузка, обговаривает с коллегами рабочие вопросы. Так, пока мы недолго беседовали, периодически звонил его телефон, и Желтков давал кому-то короткие и чёткие указания. А после, разложив на столе схему, уточнял детали у начальника участка ПРТБ Виталия Каргина.

На мой вопрос, как далее строит свой рабочий день, Андрей Анатольевич ответил, что утром же выдаёт наряды, например, на уборку территории и окашивание травы. После планёрки, где обсуждают и решают насущные проблемы, он переодевается и снова отправляется по объектам. И так – ежедневно.

Конечно, прогресс давно добрался и до угольных предприятий. Шахта сегодняшняя в разы отличается от той, что была ещё лет 15-20 назад. Тем более, совсем юная «Сибирская», где модернизация идёт быстрыми темпами. Молодёжи, которая только начинает работать, намного проще

на современном предприятии: механизированные комплексы и комбайны управляются с пульта. «Однако сразу умным никто не становится – нужны знания и опыт. Мы также, когда устраивались на работу, о многом знали только в теории. Помню, горную технику я практически освоил на все сто, а компьютер в то время только включать умел. Но уже многое приходилось выполнять на нём. Я как раз в вузе учился. Дипломы мы ещё ручкой писали, позже появились компьютеры с маленькими мониторами. Ничего – освоил! Теперь компьютеры стали чем-то обыденным, даже и не представляю, как работать без них. Поэтому с удовольствием делимся с молодыми тем, чем владеем. Вообще, всё меняется, так что учиться приходится постоянно», - продолжает Андрей Анатольевич.

К слову, о модернизации. Практика показывает, что не только службу безопасности шахты отлично выручает система видеонаблюдения, которая ещё недавно казалась чудом инженерной мысли. Невозможно разорваться и всюду успеть. В этом случае есть возможность, глядя в монитор компьютера, в режиме реального времени проследить за всеми технологическими процессами. И если произошла нештатная ситуация, быстро принять верное решение.

Вторая семья

Можно было бы, наверное, иной день посидеть спокойно, но никакая навигационная аппаратура не заменит этих ежедневных поездок на объекты, где Желтков по-прежнему в гуще событий. Его коллеги рассказывают, что, несмотря на то что смолоду трудится на руководящих должностях, «Анатольич» не зазнался и не дистанцировался от коллектива. «Он может быть и мягким, и строгим руководителем, главное – справедливый. Специалист от Бога, настоящий профессионал», - поделилась со мной мастер Ирина Хафизова.

Чувствуется: сказано от души. И это мнение не одного человека – общее. Потому что и для него тоже все, с кем трудится плечом к плечу, - его вторая семья, с которой вместе «пуд соли съели», да, наверное, и сахара тоже, деля на всех достижения и трудности.

Потому и говорит мне стеснительно: «Да что всё обо мне? О них пишите». Под-



Обсуждение рабочих вопросов во время планёрки.

держка и опора Андрея Анатольевича – начальники участков: Артём Тропаков и Александр Лысечко (проходческих – первого и второго), Эдуард Линд (третьего – лава), Иван Медведев (монтажного), Алексей Гуньков (участка ВШТ – внутришахтного транспорта), Станислав Гоготов (АБ – аэрологической безопасности), Алексей Кравцов – осушения, начальники мехцеха и гаража Дмитрий Иванов и Дмитрий Баев. Классные специалисты и настоящие мужики – люди слова и дела, о каждом из которых можно сказать: «С ним можно пойти в разведку». Они словно связаны между собой и с другими сотрудниками одной нитью и в работе, и вне её. Здесь никто никого не делит на начальников и рядовых, потому что это одна команда.

Хотя даже таким маленьким (в 20 человек) коллективом руководить непросто: каждый со своим характером и со своими проблемами. Но Желтков справляется: за тридцать с лишним лет работы с людьми стал для одних наставником, для других – «жилеткой», для третьих – другом. Чему-то учил сам, многому научился и продолжает учиться у них. Для «Анатольича» они свои, родные, будто знал их полвека. К примеру, о работающих на весовых женщинах он говорит по-отечески тепло - «наши девочки». У Андрея Анатольевича такое ощущение, что он вообще не расстаётся с коллегами, потому что они тесно общаются по работе, дружно отмечают праздники и дни рождения, ездят вместе рыбачить.

«Для иных главное – прибыль, у нас не так»

«Сибирская» лишь в начале пути, но когда идёшь по помещениям АБК, бросается в глаза, что здесь думают о коллективе, о том, чтобы они трудились в комфортных условиях. На новом оборудовании, на современной технике. И отдыхали с комфортом. Иду по оснащённому зданию, по благоустроенной территории, вхожу в великолепный храм при шахте – помолиться за здоровье и благополучие людей особого склада, за их семьи, слушаю рассказ моего собеседника: какой-то праздник жизни получается! Но создают его все эти люди с мозолистыми руками, которые живут и работают не только ради процветания своего предприятия, но и делают краше родной город.

Однако даже несведущий человек знает: сказать-то легко, а каково отдать труд под землёй и на земле 32 года! Легко не было, но помогала любовь к выбранному когда-то делу, которую он пронёс сквозь время. Андрей Анатольевич уверен, что помимо знаний и ответственного отношения к профессии, её нужно обязательно любить. По его мнению, далеко не всё зависит от стажа. «Бывает, отработает

человек десятки лет, а специалист из него так себе. Без желания ничего не получится, и это не только шахты касается. Если всё делаешь из-под палки, не сможешь выполнять поставленные задачи. Идёшь на работу, как на каторгу, - лучше сменить профессию», - считает Желтков.

Лично для него годы пролетели, как одно мгновение. «Многое было. И наставники встречались отличные. Одно скажу: шахта не прощает безответственности. Это опасный производственный объект, здесь промашек быть не должно. Должна быть строгая дисциплина, неукоснительное соблюдение техники безопасности. Все аварии происходят не случайным волшебным образом – человеческий фактор никто не отменял. Если произошла трагедия – кто-то недосмотрел. Нам повезло, потому что директор нашего предприятия Константин Викторович Скрыль с коллективом на одной волне, говорю без преувеличения. У него тоже 33 года подземного стажа, то есть он не сидел всё это время в высоких кабинетах – знает шахту изнутри. Кто, как не производственник, практик, лучше поймёт интересы и нужды коллектива? Главное: он ратует за соблюдение техники безопасности. Нам всем постоянно напоминает о том, что безопасность превыше всего. Он убеждён: самая большая ценность – люди. Не секрет, что в погоне за прибылью на ряде предприятий угольной отрасли пренебрегают правилами безопасности. У нас - нет. Человеческая жизнь бесценна», - заключает Андрей Анатольевич.

«Но ты же работаешь!»

О его профессионализме и преданности делу говорит заслуженная награда – знак «Шахтёрская слава» III степени. Его дед и отец гордились бы им. Хотя для него награды не главное, важнее то, что, как в юности, ноги сами идут на работу.

Теперь дело мужчин рода Желтковых продолжает сын Артём – трудится машинистом горно-выемочных работ на добычном участке № 3. Вместе с ним в лаве работает его двоюродный брат Никита и другой родственник Владимир.

Когда Артём сразу после девятого класса решил, как папа, поступать в горный техникум, Андрей Анатольевич сказал ему: «Но профессия шахтёра очень тяжёлая!», на что сын ответил: «Но ведь ты же работаешь! И я смогу». Возразить было нечего...

А теперь отец рад и горд: «Иной раз задумаюсь о профессии, о жизни. И что интересно: мой сын режет уголь в лаве и выдаёт на-гора, а я его там принимаю, складирую, отгружаю...».

Надежда СУВорова.
Фото автора и из архива
А.А. Желткова.



Мозговой штурм начальников участков. А. Желтков и В. Каргин.

ПОНЕДЕЛЬНИК, 19 июня

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	22.00
05.00 «Доброе утро»	«Полицейская история -2» (16+)
09.00, 13.00, 16.00, 03.00 «Новости»	23.00 «Опасные связи» (18+)
09.05 «АнтиФейк» (16+)	02.45 «Решала» (16+)
09.45 «Жить здорово!» (16+)	05.00 «Идеальный ужин» (16+)
10.35, 13.20 X/ф «Ошибка резидента» (12+)	
13.30, 00.00, 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)	
14.50 Информационный канал (16+)	
16.15 «Мужское/Женское» (16+)	
17.05 Информационный канал (16+)	
19.50 «Куклы наследника Тутти» (16+)	
21.00 «Время»	
21.45 Т/с «Великая» (12+)	
22.45 «Большая игра» (16+)	
РОССИЯ -1	
05.00 «Утро России»	
09.00 «Вести-Кузбасс»	
09.30 «Утро России»	
09.55 «О самом главном» (12+)	
11.00 «Вести»	
11.30 «60 минут» (12+)	
14.00 «Вести»	
14.30 «Вести-Кузбасс»	
14.55 «Кто против?» (12+)	
16.00 «Вести»	
16.30 «Малахов» (16+)	
17.30 «60 минут» (12+)	
20.00 «Вести»	
21.05 «Вести-Кузбасс»	
21.20 Т/с «Операция «Престол» (12+)	
23.10 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)	
02.00 Т/с «Остаться в живых» (12+)	
03.55 Т/с «Семейный детектив» (16+)	
ЧЕ! (ТВ-Полысаево)	
06.00 «Дорожные войны» (16+)	
07.15 «Улетное видео» (16+)	
10.30 Т/с «Солдаты 10» (12+)	
16.30 «Улетное видео» (16+)	
20.00 «Решала» (16+)	

ВТОРНИК, 20 июня

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	18.30
05.00 «Доброе утро»	«Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
09.00, 13.00, 16.00, 03.00 «Новости»	18.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
09.10 «АнтиФейк» (16+)	19.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
09.50 «Жить здорово!» (16+)	19.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
10.40, 13.20 Информационный канал (16+)	19.30 «Улетное видео» (16+)
16.15 «Мужское/Женское» (16+)	20.00 «Решала» (16+)
17.05 Информационный канал (16+)	23.00 «Опасные связи» (18+)
19.50 «Куклы наследника Тутти» (16+)	02.45 «Решала» (16+)
21.00 «Время»	05.00 «Идеальный ужин» (16+)
21.45 Т/с «Великая» (12+)	
22.45 «Большая игра» (16+)	
00.00, 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)	
РОССИЯ -1	
05.00 «Утро России»	
09.00, 14.30 «Вести-Кузбасс»	
09.30 «Утро России»	
09.55 «О самом главном» (12+)	
11.00, 14.00 «Вести»	
11.30 «60 минут» (12+)	
14.55 «Кто против?» (12+)	
16.00 «Вести»	
16.30 «Малахов» (16+)	
17.30 «60 минут» (12+)	
20.00 «Вести»	
21.05 «Вести-Кузбасс»	
21.20 Т/с «Операция «Престол» (12+)	
23.10 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)	
02.00 Т/с «Остаться в живых» (12+)	
03.55 Т/с «Семейный детектив» (16+)	
ЧЕ! (ТВ-Полысаево)	
06.00 «Идеальный ужин» (16+)	
06.30 «Дорожные войны» (16+)	
07.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
07.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.30 «Дорожные войны» (16+)	
09.00 «Улетное видео» (16+)	
10.30 Т/с «Солдаты 11» (12+)	
16.30 «Улетное видео» (16+)	

СРЕДА, 21 июня

ПЕРВЫЙ КАНАЛ	РОССИЯ -1
05.00 «Доброе утро»	05.00 «Утро России»
09.00, 13.00 «Новости»	09.00 «Вести-Кузбасс»
09.10 «АнтиФейк» (16+)	09.30 «Утро России»
09.50 «Жить здорово!» (16+)	09.55 «О самом главном» (12+)
10.40, 13.20 Информационный канал (16+)	11.00 «Вести»
16.00 «Новости»	11.30 «60 минут» (12+)
16.15 «Мужское/Женское» (16+)	14.00 «Вести»
17.05 Информационный канал (16+)	14.30 «Вести-Кузбасс»
19.50 «Куклы наследника Тутти» (16+)	14.55 «Кто против?» (12+)
21.00 «Время»	16.00 «Вести»
21.45 Т/с «Великая» (12+)	16.30 «Малахов» (16+)
22.45 «Большая игра» (16+)	17.30 «60 минут» (12+)
00.00 «Подкаст.Лаб» (16+)	20.00 «Вести»
03.00 «Новости»	21.05 «Вести-Кузбасс»
03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)	21.20 Т/с «Операция «Престол» (12+)

ТНТ	ПЯТЫЙ КАНАЛ
07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» (16+)	05.00, 09.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+)
11.00 «Звезды в Африке» (16+)	05.30, 09.30 Т/с «Один против всех» (16+)
18.30 Т/с «Вика-ураган» (16+)	08.55 «Знание - сила» (0+)
21.00 Т/с «Мир! Дружба! Жвачка!» (16+)	13.30 Т/с «Один против всех» (16+)
22.00 X/ф «Батя» (16+)	13.50 Т/с «Условный мент» (16+)
00.00 X/ф «Родные» (16+)	18.00, 00.30 Т/с «След» (16+)
01.25 «Такое кино!» (16+)	22.20 Т/с «Свои» (16+)
01.55 «Импровизация. Команды» (16+)	00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
03.30 Шоу «Студия «Союз» (16+)	02.40 Т/с «Прокурорская проверка» (16+)
ДОМАШНИЙ	ТВ Центр
06.30 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.00 «Настроение»
08.00, 04.05 «Давай разведемся!» (16+)	08.20 Т/с «Алмазы Цирцеи» (12+)
09.00, 02.25 «Тест на отцовство» (16+)	10.20 Д/ф «Актёрские судьбы. Ольга Мелихова и Владимир Толоконников» (16+)
11.15, 23.20 «Понять. Простить» (16+)	10.55 «Городское собрание» (12+)
12.30, 00.30 «Порча» (16+)	11.30, 14.30, 17.50, 22.00 «События»
13.00, 01.00 «Знахарка» (16+)	11.50 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
13.35, 01.35 «Верну любимого» (16+)	13.40 «Мой герой. Валерий Баринов» (12+)
14.05, 02.00 «Голоса ушедших душ» (16+)	14.50 «Город новостей»
14.35 Т/с «Любовь по контракту» (16+)	15.00 Т/с «Детектив на миллион» (12+)
19.00 Т/с «Только по любви» (16+)	16.55 «Прощание. Андрей Краско» (16+)
04.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)	18.10 Т/с «Серьга Артемиды» (12+)
СТС	ЗВЕЗДА
06.00 «Ералаш» (0+)	05.30 X/ф «Калачи» (12+)
06.35 М/ф «Команда котиков» (6+)	07.00 «Сегодня утром» (12+)
08.20 «Взрослым не понять» (12+)	09.00 «Новости дня» (16+)
09.20 М/ф «Стражи Арктики» (6+)	09.20 Д/ф «Ступени Победы» (16+)
11.15 Т/с «Гости из прошлого» (16+)	11.00, 01.15 X/ф «Возвращение резидента» (12+)
17.00 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)	13.00 «Новости дня» (16+)
20.00 «Фактор страха. Испытание тайгой» (16+)	13.25 Т/с «Застава Жилина» (16+)
21.00 «Фактор страха. Испытание тайгой. Секреты сезона» (16+)	17.05 Д/ф «Освобождая Родину» (16+)
22.05 X/ф «Трансформеры. Последний рыцарь» (12+)	18.50 «Специальный репортаж» (16+)
01.05 «Кино в деталях» (18+)	19.00 «Военные новости» (16+)
02.05 X/ф «Мастер Z. Наследие Ип Мана» (18+)	19.05 «Специальный репортаж» (16+)
03.45 Т/с «Два отца и два сына» (16+)	20.10 Д/ф «Загадки века с Сергеем Медведевым» (12+)
Мир	ЗВЕЗДА
05.00 Мультфильмы (0+)	21.00 «Открытый эфир» (16+)
05.05 X/ф «Формула любви» (0+)	22.45 «Между тем» (12+)
06.30, 10.20 Т/с «Две судьбы» (16+)	23.15 X/ф «Минута молчания» (12+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 «Новости»	02.25 X/ф «Светлый путь» (12+)
10.10 «Белорусский стандарт» (12+)	04.05 Т/с «Застава Жилина» (16+)

ТНТ	ПЯТЫЙ КАНАЛ
22.15 Т/с «Реализация» (16+)	20.00 X/ф «Обратимая реальность» (12+)
23.35 «Сегодня»	21.45 X/ф «2:22» (16+)
00.00 Т/с «Реализация» (16+)	23.45 X/ф «Обратный отсчёт» (16+)
00.50 «Основано на реальных событиях» (16+)	01.35 X/ф «Ямакаси или Новые самураи» (12+)
02.35 Т/с «Меч» (16+)	03.05 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
ТНТ	ПЯТЫЙ КАНАЛ
07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» (16+)	05.25 Т/с «Операция «Горгона» (16+)
09.00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)	07.40, 09.30, 13.30 Т/с «Батальоны просят огня» (12+)
13.00 Т/с «САШАТАНЯ» (16+)	08.55 «Знание - сила» (0+)
19.30 Т/с «Вика-ураган» (16+)	09.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+)
21.00 Т/с «Мир! Дружба! Жвачка!» (16+)	13.50 Т/с «Условный мент» (16+)
22.00 X/ф «Миллиард» (12+)	18.00, 00.30 Т/с «След» (16+)
00.05 X/ф «Любовницы» (18+)	22.20 Т/с «Свои» (16+)
01.55 «Импровизация. Команды» (16+)	00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
03.35 Шоу «Студия «Союз» (16+)	03.15 Т/с «Прокурорская проверка» (16+)
05.05 «Импровизация» (16+)	
ДОМАШНИЙ	ТВ Центр
05.45 «По делам несовершеннолетних» (16+)	06.00 «Настроение»
08.00, 04.05 «Давай разведемся!» (16+)	08.25 Т/с «Алмазы Цирцеи» (12+)
09.00, 02.25 «Тест на отцовство» (16+)	10.20 Д/ф «Георг Отс. Публика ждёт...» (16+)
11.15, 23.20 «Понять. Простить» (16+)	11.30, 14.30, 17.50 «События»
12.30, 00.30 «Порча» (16+)	11.50 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
13.00, 01.00 «Знахарка» (16+)	13.40 «Мой герой. Виктория Токарева» (12+)
13.35, 01.35 «Верну любимого» (16+)	14.50 «Город новостей»
14.10 «Голоса ушедших душ» (16+)	15.00 Т/с «Детектив на миллион» (12+)
14.45 Т/с «Психология любви» (16+)	16.55 «Прощание. Наталья Гундарева» (16+)
19.00 Т/с «Хочу тебе верить» (16+)	18.10 Т/с «Пояс Ориона» (12+)
23.20 «Понять. Простить» (16+)	22.00 «События»
02.00 «Голоса ушедших душ» (16+)	22.40 «Закон и порядок» (16+)
04.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)	23.10 Д/ф «Нина Русланова. Подкидыш» (16+)
СТС	Мир
05.50 «Ералаш» (0+)	00.00 «События»
06.30 М/с «Готовим с Бубой» (6+)	00.30, 04.15 «Петровка, 38» (16+)
06.40 М/с «Детектив Финник» (0+)	00.45 Д/ф «Доказательства смерти» (16+)
07.00 М/с «Простоквашино» (0+)	01.25 «90-е. Пауки в банках» (16+)
07.30 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)	02.05 Д/ф «Отравленные сигары и ракеты на Кубе» (12+)
08.15 «Фактор страха. Испытание тайгой» (16+)	02.45 Т/с «Детектив на миллион» (12+)
09.20 X/ф «Ип Ман-4» (16+)	
11.25 Т/с «Гости из прошлого» (16+)	
17.05 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)	
ЧЕ! (ТВ-Полысаево)	ПРОФИЛАКТИКА
06.00 «Идеальный ужин» (16+)	14.00 «Дела судебные» (16+)
06.30 «Дорожные войны» (16+)	16.00 «Новости»
07.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	16.15 «Приговор!» (16+)
07.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.30 «Дорожные войны» (16+)	
09.00 «Улетное видео» (16+)	
10.30 Т/с «Солдаты 11» (12+)	
16.30 «Улетное видео» (16+)	

ЧЕ! (ТВ-Полысаево)	ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 «Идеальный ужин» (16+)	20.00 «Решала» (16+)
06.30 «Дорожные войны» (16+)	23.00 «Опасные связи» (18+)
07.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	02.45 «Решала» (16+)
07.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	05.10 «Идеальный ужин» (16+)
08.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.30 «Дорожные войны» (16+)	
09.00 «Улетное видео» (16+)	
10.30 Т/с «Солдаты 11» (12+)	
16.30 «Улетное видео» (16+)	
18.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
18.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.30 «Улетное видео» (16+)	
ЧЕ! (ТВ-Полысаево)	ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 «Идеальный ужин» (16+)	20.00 «Решала» (16+)
06.30 «Дорожные войны» (16+)	23.00 «Опасные связи» (18+)
07.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	02.45 «Решала» (16+)
07.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	05.10 «Идеальный ужин» (16+)
08.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.30 «Дорожные войны» (16+)	
09.00 «Улетное видео» (16+)	
10.30 Т/с «Солдаты 11» (12+)	
16.30 «Улетное видео» (16+)	
18.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
18.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.30 «Улетное видео» (16+)	
ЧЕ! (ТВ-Полысаево)	ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 «Идеальный ужин» (16+)	20.00 «Решала» (16+)
06.30 «Дорожные войны» (16+)	23.00 «Опасные связи» (18+)
07.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	02.45 «Решала» (16+)
07.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	05.10 «Идеальный ужин» (16+)
08.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.30 «Дорожные войны» (16+)	
09.00 «Улетное видео» (16+)	
10.30 Т/с «Солдаты 11» (12+)	
16.30 «Улетное видео» (16+)	
18.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
18.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.30 «Улетное видео» (16+)	
ЧЕ! (ТВ-Полысаево)	ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 «Идеальный ужин» (16+)	20.00 «Решала» (16+)
06.30 «Дорожные войны» (16+)	23.00 «Опасные связи» (18+)
07.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	02.45 «Решала» (16+)
07.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	05.10 «Идеальный ужин» (16+)
08.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.30 «Дорожные войны» (16+)	
09.00 «Улетное видео» (16+)	
10.30 Т/с «Солдаты 11» (12+)	
16.30 «Улетное видео» (16+)	
18.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
18.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.30 «Улетное видео» (16+)	
ЧЕ! (ТВ-Полысаево)	ПЯТЫЙ КАНАЛ
06.00 «Идеальный ужин» (16+)	20.00 «Решала» (16+)
06.30 «Дорожные войны» (16+)	23.00 «Опасные связи» (18+)
07.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	02.45 «Решала» (16+)
07.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	05.10 «Идеальный ужин» (16+)
08.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
08.30 «Дорожные войны» (16+)	
09.00 «Улетное видео» (16+)	
10.30 Т/с «Солдаты 11» (12+)	
16.30 «Улетное видео» (16+)	
18.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
18.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)	
19.14 «Музыка	

19.00 «Сегодня»
20.00 Т/с «Феникс» (16+)
22.15 Т/с «Реализация» (16+)
23.35 «Сегодня»
00.00 Т/с «Реализация» (16+)
00.50 «Основано на реальных событиях» (16+)
02.35 Т/с «Меч» (16+)

ТНТ

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» (16+)
09.00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
13.00 Т/с «Сашатаня» (16+)
19.30 Т/с «Вика-ураган» (16+)
21.00 Т/с «Мир! Дружба! Жвачка!» (16+)
22.00 Х/ф «Ботан и супербаба» (16+)
23.40 Х/ф «(Не)идеальный мужчина» (16+)
01.25 «Импровизация. Команды» (16+)
03.00 Шоу «Студия «Союз» (16+)
04.35 «Импровизация» (16+)

ДОМАШНИЙ

05.50 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.05, 04.05 «Давай разведемся!» (16+)
09.05, 02.25 «Тест на отцовство» (16+)
11.15, 23.20 «Понять. Простить» (16+)

12.30, 00.30 «Порча» (16+)
13.00, 01.00 «Знахарка» (16+)
13.30, 01.35 «Верну любимого» (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ» (16+)
14.40 Т/с «Только по любви» (16+)
19.00 Т/с «Придуманное счастье» (16+)
02.00 «Голоса ушедших душ» (16+)
04.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)

СТС

05.50 «Ералаш» (0+)
06.30 М/с «Готовим с Бубой» (6+)
06.45 М/с «Детектив Финник» (0+)
07.00 М/с «Простоквашино» (0+)
07.30 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
08.00 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
08.35 «Фактор страха. Испытание тайгой. Секреты сезона» (16+)
09.40 Х/ф «Обратимая реальность» (12+)
11.20 Т/с «Гости из прошлого» (16+)
17.00 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
20.00 Х/ф «Спасатели Малибу» (16+)
22.20 Х/ф «Танцуй, пока молодой» (16+)
23.55 Х/ф «Спенсер» (16+)
02.05 «КликКлак шоу» (16+)
02.55 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
04.55 Т/с «Сториз» (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.10 Х/ф «Снайперы» (16+)
09.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+)
09.30, 13.30 Т/с «Алёша» (16+)
13.50 Т/с «Условный мент» (16+)
18.00, 00.30 Т/с «След» (16+)
22.20 Т/с «Свои» (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
03.15 Т/с «Прокурорская проверка» (16+)
05.00 «Известия» (16+)
05.25 Х/ф «Снайперы» (16+)

ТВ Центр

06.00 «Настроение»
08.25 Т/с «Сфинксы северных ворот» (12+)
10.20 Д/ф «Владимир Гуляев. Такси на Дубровку» (16+)
11.30, 14.30, 17.50 «События»
11.45 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
13.40 «Мой герой. Олег Чернов» (12+)
14.45 «Город новостей»
15.00 Т/с «Детектив на миллион» (12+)
16.55 «Прощание. Иннокентий Смоктуновский» (16+)
18.15 Т/с «Камея из Ватикана» (12+)
22.00 «События»
22.40 «Хватит слухов!» (16+)
23.10 «Хроники московского быта. До старости жених!» (16+)

00.00 «События»
00.30, 04.15 «Петровка, 38» (16+)
00.45 «90-е. Компромат» (16+)
01.25 Д/ф «Актёрские драмы. Любимцы Кремля» (16+)
02.05 Д/ф «Подслушай и хватай» (12+)
02.45 Т/с «Детектив на миллион» (12+)
04.30 Д/ф «Владимир Гуляев. Такси на Дубровку» (16+)

МИР

05.55, 10.10 Т/с «Две судьбы» (16+)
10.00, 13.00, 16.00, 18.30 «Новости»
13.15 «Дела судебные» (16+)
16.15 «Приговор!» (16+)
17.10 «Мировое соглашение» (16+)
18.50 «Игра в кино» (12+)
22.25 Т/с «Шелест» (16+)
00.25 Х/ф «Я шагаю по Москве» (12+)
01.40 «Наше кино. История большой любви» (12+)
03.10 Х/ф «Новая Москва» (0+)
04.25 Д/ф «Спасти Москву» (16+)
04.50 Д/ф «Панфиловцы. За нами Москва» (12+)

Пятница!

06.40 «Пятница News» (16+)
09.00 «Секреты на кухне» (16+)

10.20 «На ножах» (16+)
12.30 «Адская кухня» (16+)
14.30 «На ножах» (16+)
22.50 «Секреты на кухне» (16+)
00.00 Х/ф «Нежный возраст» (6+)
01.20 «Пятница News» (16+)
01.50 «Адская кухня» (16+)
03.20 «Черный список» (16+)
04.30 «Пятница News» (16+)
05.00 М/ф «Ну, погоди! Каникулы» (0+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00 «Новости дня» (16+)
09.15 «Открытый эфир» (16+)
11.00 Х/ф «Конец операции «Резидент» (12+)
13.00 «Новости дня» (16+)
13.25 Т/с «Застава Жилина» (16+)
17.05 Д/ф «Освобождая Родину» (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.00 «Военные новости» (16+)
19.05 «Специальный репортаж» (16+)
20.10 Д/ф «Секретные материалы» (16+)
21.00 «Открытый эфир» (16+)
22.45 «Между тем» (12+)
23.15 Х/ф «Бессмертный гарнизон» (12+)
01.10 Х/ф «Конец операции «Резидент» (12+)
03.30 Д/ф «Брестская крепость» (12+)

ЧЕТВЕРГ, 22 июня

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00, 13.00, 16.00, 03.00 «Новости»
09.10 «АнтиФейк» (16+)
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.40, 13.20 Информационный канал (16+)
16.15 «Мужское/Женское» (16+)
17.05 Информационный канал (16+)
19.50 «Куклы наследника Тутти» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Великая» (12+)
22.45 «Большая игра» (16+)
00.00, 03.05 «Подкаст.Лаб» (16+)

РОССИЯ -1

04.00, 02.00 «22 июня, ровно в четыре утра... Реквием Роберта Рождественского» (0+)
05.10, 09.30 «Утро России»
09.00 «Вести-Кузбасс»
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00, 14.00 «Вести»
11.30 «60 минут» (12+)
14.30 «Вести-Кузбасс»
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 «Вести»
16.30 «Малахов» (16+)
17.30 «60 минут» (12+)
20.00 «Вести»
21.05 «Вести-Кузбасс»
21.20 Т/с «Операция «Престол» (12+)
23.10 «Вечер с Владимиром Соловьёвым» (12+)
03.10 Х/ф «Сорокопятка» (12+)

Че! (ТВ-Полысаево)

06.00 «Идеальный ужин» (16+)
06.30 «Дорога» (16+)
07.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
07.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
08.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
08.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
08.30 «Дорога» (16+)
09.20 Х/ф «Туман» (16+)

12.40 Х/ф «Туман-2» (16+)
16.00 «Решала» (16+)
18.00 «Заступницы» (16+)
18.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
18.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
19.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
19.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
19.30 «Заступницы» (16+)
20.00 «Решала» (16+)
23.00 «Опасные связи» (18+)
02.45 «Решала» (16+)
05.00 «Идеальный ужин» (16+)

РЕН ТВ

06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30, 12.30 «Новости» (16+)
09.00 «Засекреченные списки» (16+)
11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00, 16.00, 19.00 «112» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Неизвестная история» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 Х/ф «Красный призрак» (16+)
22.00 «Водить по-русски» (16+)
23.00 «Новости» (16+)
23.30 Х/ф «Ржев» (12+)
01.50 Х/ф «Иди и смотри» (16+)
04.05 «Тайны Чапман» (16+)
05.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

НТВ

06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00, 10.00, 13.00 «Сегодня»
08.25, 10.35 Т/с «Лесник» (16+)
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи» (16+)
16.00 «Сегодня»
16.50 «За гранью» (16+)
17.55 «ДНК» (16+)
19.00, 23.35 «Сегодня»

20.00 Т/с «Феникс» (16+)
22.15 Т/с «Реализация» (16+)
00.00 Т/с «Реализация» (16+)
00.50 «Поздняков» (16+)
01.00 «Мы и наука. Наука и мы» (12+)
02.10 Т/с «Меч» (12+)

ТНТ

07.00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
08.30 «Битва пикников» (16+)
09.00 Т/с «Универ. Новая общага» (16+)
14.00 Т/с «САШАТАНЯ» (16+)
19.30 Т/с «Вика-ураган» (16+)
21.00 Т/с «Мир! Дружба! Жвачка!» (16+)
23.00 «Мир! Дружба! Жвачка! 3-й сезон. Фильм о фильме» (16+)
00.00 Х/ф «Зеленая книга» (16+)
02.20 «Импровизация. Команды» (16+)
03.55 Шоу «Студия «Союз» (16+)

ДОМАШНИЙ

05.45 «По делам несовершеннолетних» (16+)
08.00, 04.05 «Давай разведемся!» (16+)
09.00, 02.35 «Тест на отцовство» (16+)
11.15, 23.20 «Понять. Простить» (16+)
12.30, 00.30 «Порча» (16+)
13.00, 01.00 «Знахарка» (16+)
13.35, 01.35 «Верну любимого» (16+)
14.10, 02.00 «Голоса ушедших душ» (16+)
14.45 Т/с «Хочу тебе верить» (16+)
19.00 Т/с «Идеальный выбор» (16+)
04.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)

СТС

05.50 «Ералаш» (0+)
06.30 М/с «Готовим с Бубой» (6+)
06.45 М/с «Детектив Финник» (0+)
07.00 М/с «Простоквашино» (0+)
07.30 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
08.00 Мультфильмы (0+)
09.00 Х/ф «Лесси. Возвращение домой» (6+)
10.55 Т/с «Тётя Марта» (16+)
20.00 Х/ф «Три Икса. Мировое господство» (16+)

22.00 Х/ф «Хронос» (12+)
00.15 Х/ф «Небо измеряется миллиардами» (12+)
03.45 Т/с «Два отца и два сына» (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.10 Х/ф «Снайперы» (16+)
09.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+)
09.10, 13.30 Т/с «Последний бронеповзд» (16+)
13.50 Т/с «Условный мент» (16+)
18.00, 00.30 Т/с «След» (16+)
22.20 Т/с «Свои» (16+)
00.00 «Известия. Итоговый выпуск» (16+)
03.15 Т/с «Прокурорская проверка» (16+)

ТВ Центр

06.00 «Настроение»
08.25 Т/с «Сфинксы северных ворот» (12+)
10.20 Д/ф «Алексей Смирнов. Клоун с разбитым сердцем» (12+)
11.30, 14.30, 17.50, 22.00, 00.00 «События»
11.45 Т/с «Вижу-знаю» (16+)
13.40 «Мой герой. Наталья Варлей» (12+)
14.45 «Город новостей»
15.00 Т/с «Детектив на миллион» (12+)
16.55 «Прощание. Вилли Токарев» (16+)
18.15 Т/с «Земное притяжение» (12+)
22.40 «10 самых... Обиженные жены звезд» (16+)
23.10 Д/ф «Следствие ведет КГБ. Уравнение с тремя неизвестными» (16+)
00.30 «Петровка, 38» (16+)
00.45 Д/ф «Обжалованию не подлежит. Душегубы» (16+)
01.25 Д/ф «Владимир Ленин. Прыжок в революцию» (16+)
02.05 Д/ф «Письмо товарища Зиновьева» (12+)

МИР

05.25 Т/с «Апперкот для Гитлера» (16+)
08.40 Д/ф «Фабзайцы» (16+)
09.05 Д/ф «Беларусь. Второй фронт» (16+)

10.00 «Новости»
10.10 Д/ф «Дорога 101» (16+)
11.05 Т/с «Апостол» (16+)
16.00 «Новости»
16.15 Всероссийская минута молчания
16.20 Т/с «Апостол» (16+)
18.30 «Новости»
18.45 Т/с «Апостол» (16+)
22.10 Т/с «Паршивые овцы» (16+)
01.40 «Наше кино. История большой любви» (12+)
02.20 «Дела судебные» (16+)
05.00 Мультфильмы (6+)

Пятница!

06.50 «Пятница News» (16+)
09.00 «Секреты на кухне» (16+)
10.00 «На ножах» (16+)
11.10 «Адская кухня» (16+)
13.10 «Четыре свадьбы» (16+)
19.00 «Четыре жены» (16+)
21.00 «Четыре свадьбы» (16+)
23.00 «Секреты на кухне» (16+)
00.00 Х/ф «Станционный смотритель» (12+)
01.10, 04.30 «Пятница News» (16+)
01.40 «Адская кухня» (16+)
05.00 М/ф «Ну, погоди! Каникулы» (0+)

ЗВЕЗДА

07.00 «Сегодня утром» (12+)
09.00 «Новости дня» (16+)
09.15 «Открытый эфир» (16+)
11.00 Х/ф «Конец операции «Резидент» (12+)
13.00 «Новости дня» (16+)
14.05 Т/с «Жди меня» (16+)
18.00 Д/ф «Часовые памяти. Ставрополье» (16+)
18.50 «Специальный репортаж» (16+)
19.00 «Военные новости» (16+)
19.05 «Специальный репортаж» (16+)
20.10 «Код доступа» (12+)
21.00 «Открытый эфир» (16+)
22.45 «Между тем» (12+)
23.15 Д/ф «Обыкновенный фашизм» (16+)
01.25 Х/ф «На пути в Берлин» (12+)
02.55 Х/ф «Беспокойное хозяйство» (12+)

ПЯТНИЦА, 23 июня

ПЕРВЫЙ КАНАЛ

05.00 «Доброе утро»
09.00 «Новости»
09.10 «АнтиФейк» (16+)
09.50 «Жить здорово!» (16+)
10.40 Информационный канал (16+)
13.00 «Новости»
13.20 Информационный канал (16+)
16.00 «Новости»
16.15 «Мужское/Женское» (16+)
17.05 Информационный канал (16+)
18.00 «Вечерние новости»
18.35 «Человек и закон» (16+)
19.45 «Поле чудес» (16+)
21.00 «Время»
21.45 Т/с «Великая» (12+)
22.45 «Прыжок из космоса» (12+)
23.50 Д/ф «Первая женщина во главе дома моды Christian Dior» (12+)
00.55 «Подкаст.Лаб» (16+)

РОССИЯ -1

05.00 «Утро России»
09.00 «Вести-Кузбасс»
09.30 «Утро России»
09.55 «О самом главном» (12+)
11.00 «Вести»
11.30 «60 минут» (12+)
14.00 «Вести»
14.30 «Вести-Кузбасс»
14.55 «Кто против?» (12+)
16.00 «Вести»

16.30 «Прямой эфир» (16+)
17.30 «60 минут» (12+)
20.00 «Вести»
21.15 «Вести-Кузбасс»
21.30 «Удивительные люди. Новый сезон» (12+)
00.50 Х/ф «Тренер» (12+)
03.15 Х/ф «Воин» (12+)

Че! ТВ-Полысаево

06.00 «Дорожные войны» (16+)
07.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
07.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
08.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
08.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
08.30 «Дорожные войны» (16+)
08.50 «Утилизатор» (16+)
18.30 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
18.44 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
19.00 «Новости» (ТВ-Полысаево) (12+)
19.14 «Музыка» (ТВ-Полысаево) (12+)
19.30 «Улетное видео» (16+)
22.00 Х/ф «Шамшера» (16+)
01.30 «+100500» (18+)
02.50 «Решала» (16+)
05.00 «Идеальный ужин» (16+)
05.50 «Утилизатор» (16+)

РЕН ТВ

06.00 «С бодрим утром!» (16+)
08.30 «Новости» (16+)
09.00 «Документальный проект» (16+)

11.00 «Как устроен мир» (16+)
12.00 «112» (16+)
12.30 «Новости» (16+)
13.00 «Загадки человечества» (16+)
14.00 «Невероятно интересные истории» (16+)
15.00 «Засекреченные списки» (16+)
16.00 «112» (16+)
16.30 «Новости» (16+)
17.00 «Тайны Чапман» (16+)
18.00 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)
19.00 «112» (16+)
19.30 «Новости» (16+)
20.00 Х/ф «Жажда золота» (16+)
21.55 Х/ф «Львица» (16+)
00.00 «Новый сезон музыкального проекта Соль. Бранимир» (16+)
01.00 Х/ф «Тайна в их глазах» (16+)
02.55 Х/ф «S.W.A.T.: Спецназ города ангелов» (16+)
04.40 «Самые шокирующие гипотезы» (16+)

НТВ

06.30 «Утро. Самое лучшее» (16+)
08.00 «Сегодня»
08.25 Т/с «Лесник» (16+)
10.00 «Сегодня»
10.35 Т/с «Лесник» (16+)
13.00 «Сегодня»
13.25 «Чрезвычайное происшествие»
14.00 «Место встречи» (16+)
16.00 «Сегодня»
16.50 «ДНК» (16+)
17.55 «Жди меня» (12+)
19.00 «Сегодня»
20.00 Т/с «Феникс» (16+)

22.15 Т/с «Реализация» (16+)
00.00 «Своя правда» (16+)
02.15 «Захар Прилепин. Уроки русского» (12+)
02.40 «Квартирный вопрос» (0+)
03.30 Т/с «Меч» (16+)
04.55 «Жди меня» (12+)

ТНТ

07.00 «Однажды в России. Спецдайджесты-2023» (16+)
09.00 Т/с «САШАТАНЯ» (16+)
16.00 Х/ф «Батя» (16+)
17.50 Х/ф «Миллиард» (12+)
20.00 «Комеди Клуб» (16+)
23.00 «Галустян плюс» (16+)
00.00 «Концерты» (16+)
01.00 «Импровизация. Команды» (16+)
02.40 Шоу «Студия «Союз» (16+)
04.15 «Импровизация» (16+)

ДОМАШНИЙ

05.45 «По делам несовершеннолетних» (16+)
07.55 «Давай разведемся!» (16+)
08.55 «Тест на отцовство» (16+)
11.10 «Понять. Простить» (16+)
12.25 «Порча» (16+)
12.55 «Знахарка» (16+)
13.30 «Верну любимого» (16+)
14.05 «Голоса ушедших душ» (16+)
14.40 Т/с «Придуманное счастье» (16+)
19.00 Т/с «Цена ошибки» (16+)
23.20 «Понять. Простить» (16+)
00.30 «Порча» (16+)

01.00 «Знахарка» (16+)
01.35 «Верну любимого» (16+)
02.00 «Голоса ушедших душ» (16+)
02.25 «Тест на отцовство» (16+)
04.05 «Давай разведемся!» (16+)
04.55 «Знать будущее. Жизнь после Ванги» (16+)

СТС

05.50 «Ералаш» (0+)
06.30 М/с «Готовим с Бубой» (6+)
06.45 М/с «Детектив Финник» (0+)
07.00 М/с «Простоквашино» (0+)
07.30 М/с «Ну, погоди! Каникулы» (6+)
07.55 «Стать шефом» (16+)
12.00 «Уральские пельмени» (16+)
12.25 «Шоу «Уральских пельменей» (16+)
23.00 «КликКлак шоу» (16+)
00.00 Х/ф «Обратный отсчет» (16+)
02.00 Т/с «Два отца и два сына» (16+)
04.55 Т/с «Сториз» (16+)

ПЯТЫЙ КАНАЛ

06.55 Т/с «Ментовские войны» (16+)
09.00, 13.00, 17.30 «Известия» (16+)
09.30, 13.30 Т/с «Ментовские войны» (16+)
18.00 Т/с «След» (16+)
23.10 «Светская хроника» (16+)
00.10 «Они потрясли мир. Леонид Куралёв. Лебединая верность» (12+)
01.00 «Они потрясли мир. Группа «Комбинация» (12+)
01.45 Т/с «Свои» (16+)
04.20 Т/с «Условный мент» (16+)

Заботы власти

В центре внимания – безопасность горожан

В конце прошлой недели состоялось заседание антитеррористической комиссии под председательством главы города Раиса Гильфанова. Главные вопросы, которые стояли на повестке дня, - антитеррористическая защищенность летних оздоровительных лагерей и меры по обеспечению безопасности и готовности сил и средств к действиям по пресечению террористических актов. В совещании приняли участие представители надзорных и силовых ведомств, культуры, образования и коммунальной сферы.

По первой теме с докладом выступила Ольга Лапина, заместитель начальника управления образования. На территории Польсаево в летний период работают оздоровительные лагеря дневного пребывания во всех городских школах, а также на базе Дома детского творчества. Как отметила Ольга Александровна, во всех них система противопожарной защиты выведена на центральный пульт наблюдения 7-го пожарно-спасательного отряда г. Ленинска-Кузнецкого. Вся система экстренного оповещения находится в исправном и рабочем состоянии. Также в учреждениях ведётся видеонаблюдение, архивирование и хранение данных в течение 30 дней, имеется охранная сигнализация.

Ежемесячно ответственным лицом осуществляется проверка систем охранной и пожарной сигнализации, видеонаблюдения. Все они находятся в исправном состоянии.

Вместе с сотрудниками полиции (а их закреплено по три человека за учреждением) производятся ежедневные осмотры зданий, учебных помещений, залов, подсобных помещений, чердаков, подвалов, а также прилегающих территорий на предмет обнаружения бесхозных сумок, пакетов, коробок и других подозрительных предметов, которые могут быть использованы в качестве взрывного устройства. Результаты осмотров фиксируются в специальных журналах.

В образовательных учреж-

дениях организован пропускной режим. Посетители обязаны предъявить документы, удостоверяющие личность, и объяснить цель посещения. Данные о посетителях, которым выдаётся временный пропуск, заносятся в журнал регистрации.

С целью разъяснения и отработки у детей навыков правильного поведения при обнаружении подозрительных предметов, в других чрезвычайных ситуациях в летний период проводятся минутки безопасности.

Во всех организациях на информационных стендах размещены памятки о мерах безопасности с указанием номеров телефонов, по которым можно сообщить о подозрительных лицах и предметах.

По второму вопросу Андрей Котуев, заместитель начальника отдела полиции «Польсаево» МО МВД «Ленинска-Кузнецкий», доложил, что при подготовке к городским мероприятиям проводятся обследования мест проведения праздника на предмет выявления взрывчатых веществ и взрывных устройств. Для этого используются служебные розыскные собаки. Кроме того, сотрудники полиции ежедневно патрулируют общественные места и улицы города.

Жителей и гостей города сотрудники правоохранительных органов просят незамедлительно сообщать в дежурные службы о предметах или людях, вызывающих подозрение.

Мария ВАНЮКОВА.

Доброе дело

Своих не бросаем!

В нашем городе ведёт работу волонтерское сообщество «Русские не сдаются!», которое занимается сбором гуманитарной помощи для участников СВО.

Люди приносят продукты питания с длительным сроком годности, медикаменты, средства личной гигиены, бытовые принадлежности, одежду, обувь - всё, что может пригодиться защитникам в военно-полевых условиях. Гуманитарная помощь формируется в первую очередь по запросам мобилизованных.

Кроме этого, в пункте сбора занимаются изготовлением блиндажных свечей, своими силами отшиваются тактические носилки, футболки, подшлемники, балаклавы.

Желающие поддержать наших ребят на передовой могут обратиться в пункт сбора гуманитарной помощи, расположенный по адресу: ул. Космонавтов, 42. График работы: понедельник, среда, пятница с 13.00 до 15.00.



Акция

Уголёк, чтоб не гас в печи огонёк

В первые летние дни в Кузбассе стартовала ежегодная областная акция по обеспечению граждан бесплатным углём. В Польсаево его получают 137 семей.

Хоть и наступило долгожданное и жаркое лето, но это не повод не думать о предстоящих холодах. Иначе получится, как в басне И.А. Крылова «Стрекоза и Муравей»: лето красное пропели, оглянуться не успели, как зима катит в глаза... Да, тёплая пора пройдёт быстро, за ней наступят заморозки, и жители частного сектора затопят свои печи. Чтобы в доме было тепло, необходимо заранее запастись угольком. Некоторым категориям граждан он предоставляется бесплатно.

По словам Натальи Бушуевой, заведующей отделением срочного социального обслуживания КЦСОН г.Польсаево, по четыре тонны сортового угля марки ДПКО получают 137 семей. В этом числе: 52 пенсионера – граждане пожилого возраста с размером пенсии, не превышающей 150 процентов прожиточного минимума, не имеющие федеральных и региональных льгот на получение топлива; 27 малообеспеченных семей с детьми, которые также не имеют мер соцподдержки на приобретение угля; три семьи, попавшие в трудную жизненную ситуацию. С текущего года добавились семьи мобилизованных, среди которых 55 проживают в частном доме и нуждаются в угле. Топливо в количестве 548 тонн выделено УК «Кузбассразрезуголь». Доставка производится за

счет средств местного бюджета.

Одним из получателей является муж Людмилы Васильевны Киселевой. В отсутствие супруга хозяйка дома вышла проконтролировать выгрузку угля. Определив подходящее место, водитель КамАЗа включил подъём кузова, и посыпались чёрные комочки как на подбор – крупные, но в меру, и главное - без породы. «Четыре тонны нам не хватит на всю зиму. Мы потом ещё докупим, но всё равно это хорошая помощь для семейного бюджета», - поделилась женщина.

Ежегодно горожане с низким доходом получают благотворительный уголь. И каждый раз от них слышишь только слова благодарности. И если вы относитесь к категории получателей, то

затягивать с заявлением не стоит, пакет документов нужно начинать собирать уже в следующем январе. «В этом году больше ни от кого заявки мы принять не сможем, но подскажем, что необходимо собрать на следующий год. Эту информацию можно узнать у нас в Комплексном центре социального обслуживания населения, который находится по адресу: улица Бажова, 3/1, телефон 4-42-10», - рассказала Н.Н. Бушуева.

Акция стартовала в начале июня и продлится до тех пор, пока все семьи, подавшие заявки на получение бесплатного угля и прошедшие одобрение городской комиссии, не будут обеспечены положенным им топливом.

Мария ВАНЮКОВА.
Фото автора.



Анонс

Вперёд в прошлое!

С 23 по 25 июня в деревне Шестаково состоится семейный научно-популярный фестиваль «Динотерра». В прошлом году он собрал более 30 тысяч гостей, в этом году организаторы ожидают, что приедет вдвое больше туристов. Рассказываем, какие мероприятия пройдут в рамках «Динотерры-2023».

В этом году, как обещают организаторы фестиваля, «Динотерра» будет еще интереснее и масштабнее. Гости смогут оказаться на настоящих палеонтологических раскопках, стать зрителями незабываемого шоу дронов (впервые в стране запустят пиродронов – они оставляют за собой светящийся «хвост»), театрально-познавательных представлений, послушать лекции под открытым небом, поучаствовать в различных мастер-классах.

Участники фестиваля посетят «Музей под открытым небом», который включает геологический разрез, выставочный павильон с палеонтологическими находками, планшетную выставку «Хроника Шестаково», смотровую площадку. Для детей будет работать «Школа юного палеонтолога». Кузбасские вузы и научные институты подготовят презентационные стенды, игры, мастер-классы. Будет организован выставочный павильон «Люди и мамонты». Участники увидят копии костей скелета кемеровского мамонта, ростовые фигуры древнего племени, одежду древнего времени. Все дни фестиваля будет проходить научный лекторий. Лекторами выступят профессора, научные сотрудники вузов, федерально-ис-

следовательского центра угля и углехимии СО РАН, музея-заповедника «Томская Писаница», краеведческого музея Кузбасса.

Пройдет и традиционное диношество, но в этом году в нем помимо людей примут участие роботы. Также на фестивале планируют поставить рекорд России на самый большой квиз-пикник под открытым небом. Планируется, что в интеллектуальной битве сразятся более 1000 человек.

Музыкальными хэдлинерами фестиваля станут Клава Кока (она выступит 23 июня), Юлия Савичева (24 июня) и Сергей Лазарев (25 июня).

- Мы хотим, чтобы ученые были так же популярны, как и рок-звезды, и постарались сделать для этого все возможное. Мы уверены, что у нас получится фестиваль, где будет интересно и 6-летнему ребенку, и 70-летнему человеку... Наша большая миссия – объединять

людей благодаря этому фестивалю, - рассказал директор креативного бюро «Энгири» Никита Гирин. Он также отметил, что «Динотерра» в этом году стала в разы комфортнее и удобнее. На «территории динозавров» разместится парковка на 8 тысяч машиномест, площадка под автодома, палаточный городок на 5 тысяч мест, 45 точек общепита, 32 точки продажи сувенирной продукции.

Кемпинг будет разделен на три зоны: «Совы» — для тех, кто поздно ложится спать и поздно встает, «Жаворонки» — для любителей встречать рассветы и «Лебеди» — для семейных пар с детьми, где гостей не будет беспокоить громкая музыка. Кроме того, предусмотрена парковка и кемпинг-зона для маломобильных граждан.

Для участия в фестивале на данный момент уже зарегистрировались 3438 человек, если вы хотите присоединиться к ним, необходимо заполнить форму регистрации на сайте динотерра.рф. Там же размещена более подробная информация о фестивале.



На заметку

10 вредных пищевых привычек

Быстрый темп жизни заставляет нас перекусывать на бегу, пропускать приемы пищи, заедать стресс, постоянно что-то жевать, есть на ночь и т.д. Когда эти действия часто повторяются, они входят в привычку и губят наш организм: появляется лишний вес, развиваются пищеварительные и обменные болезни. Кто-то понимает, что его пищевые привычки вряд ли приведут к чему-то хорошему, и пытается их изменить, а кому-то и с ними неплохо живется. Эксперты проекта Роспотребнадзора РФ «Здоровое питание» собрали самые популярные ошибки, которые мешают получать от еды максимум пользы.

1. Слишком быстрый ритм

Заглатывание пищи может стать причиной проблем с желудком, привести к вздутию живота, нарушению процесса пищеварения. При слишком быстром потреблении еды мозг не успевает получить сигнал о наполнении желудка, и в результате можно съесть больше, чем необходимо.

Чувство насыщения при приеме пищи возникает через 15–20 минут: это физиологическая особенность организма. Поэтому, даже если вы будете жевать одну морковку или яблоко те же 15–20 минут, чувство сытости все равно наступит. То есть вы съедаете морковку, и организм вырабатывает некое количество энергии, равносильное энергии от бифштекса. Конечно, чувство насыщения от морковки вскоре закончится, и организм снова просигнализирует, что пора поесть. Именно поэтому для снижения веса рекомендуется питаться понемногу, но часто, при этом внимательно выбирая продукты. Итак, важно не торопиться, сосредоточиться на процессе еды и жевать тщательно, помня о том, что чувство насыщения наступит через 15–20 минут.

2. Пропуск завтрака

Ученые говорят, что когнитивные способности и память улучшаются у людей, которые привыкли завтракать. Кроме того, завтрак способствует снижению или сохранению веса – ведь полноценный утренний прием пищи снижает потребность в калориях в течение дня. Также важно помнить, что всё, что съедается за первую половину дня, сгорает за этот же день. Поэтому особенное внимание следящим за весом стоит обратить на ужин. В вечерний прием пищи лучше съесть что-то объемное, но низкокалорийное и медленно перевариваемое. Например, это может быть овощной салат (огурцы, помидоры, белокочанная капуста). Что-то вкусное и калорийное лучше отложить на завтрак – это лишний повод не забыть про утренний прием пищи.

3. Передание вечером

Чаще всего мы передаем вечером, так как еда – хороший антидепрессант, помогающий справиться с усталостью, раздражительностью, плохим настроением. Но обменные процессы к вечеру замедляются. Если перед сном съесть слишком много, организму трудно будет усвоить питательные вещества, что приведет к образованию лишнего веса. К тому же вечером мы, как правило, меньше двигаемся, и по этой причине тоже многое из съеденного на ужин откладывается в жир. Поэтому именно вечернее перекармливание чаще приводит к набору веса. Кроме того, процесс переваривания пищи мешает полноценному сну, и на следующее утро вы не будете себя чувствовать отдохнувшим. Перед сном лучше отказаться от плотного ужина, но что-то небольшое можно съесть или выпить. Это может быть стакан

кефира или яблоко. Доктора подтверждают верность поговорки: если вы едите одно яблоко перед сном, то лишаете своего врача работы. Так вы очищаете зубы, получаете витамины и клетчатку и «заводите» свой кишечник на утро, то есть предупреждаете возникновение запоров.

4. Курение после еды

Курение вредно для здоровья в любое время, но особенно после еды. Исследования показали, что одна сигарета, выкуренная после приема пищи, равнозначна нескольким сигаретам, что увеличивает риск развития различных заболеваний.

5. Недостаточное потребление воды

Потребность в воде уступает лишь потребности в кислороде. По рекомендациям российских медиков, человеку нужно выпивать не менее 1,5 литра воды в день, а немецкие врачи считают, что нужно пить до трех литров воды в день. Вода помогает и перевариванию пищи, и всасыванию питательных веществ в кишечнике. Тем не менее многие из нас не уделяют достаточно внимания потреблению жидкости и проводят день в состоянии умеренного обезвоживания. Это приводит к ощущению усталости.

Кроме того, центры голода и жажды в мозгу находятся рядом, поэтому порой человек может перепутать эти чувства. В результате мы тянемся к еде вместо того, чтобы попить. Следите за тем, чтобы пить достаточно много воды. Это поможет контролировать аппетит и будет способствовать снижению веса. Диетологи советуют перед едой выпить немного воды. Это уменьшает чувство голода и сокращает количество употребляемой пищи.

6. Увлечение кофе

Есть разные мнения и научные данные насчет пользы и вреда кофе. Однако считается, что стандартные безопасные нормы потребления – три чашки кофе в день (если нет прямых противопоказаний). Люди, которые выпивают пять и более чашек кофе в день, имеют более высокую предрасположенность к развитию заболеваний сердца, чем те, кто не пьют кофе совсем. Поэтому не стоит увлекаться.

7. Перекармливание в выходные дни

Вам удастся придерживаться правил здорового питания в течение недели, а в выходной вы позволяете себе расслабиться и потребляете лишние калории? Это сбивает режим питания. Если вы хотите сохранить хорошее здоровье и фигуру, контролируйте питание во время уик-энда. Это не значит, что нужно отказываться себе во всем. Можно есть вкусно, регулярно и не полнеть, если питаться правильно. Конечно, можно побаловать себя чем-то вкусным, в том числе и в выходные. Но вопрос в

количестве: важно знать меру.

8. «Заедание» плохого настроения

Многие люди имеют склонность есть больше, чтобы улучшить настроение. Это одна из самых распространенных ошибок в том, что касается питания. Врачи называют это импульсивным питанием или компенсаторным перекармливанием, когда потребность в еде определяется не голодом, а эмоциональным состоянием. Повторимся: еда хорошо успокаивает, расслабляет, снимает напряжение и тревогу. Нередко при помощи пищи человек компенсирует свою усталость и другие чувства. Получается, что процесс еды стартует не из-за голода, а из-за эмоционального напряжения и желания доставить себе удовольствие.

Выбор продукта при этом нерационализирован, и мы можем съесть что-то вредное. Всегда следите за выбором продуктов. Если очень хочется что-нибудь пожевать, хороший вариант – овощи и фрукты, нарезанные дольками (яблоко, морковь, огурец). Именно дольки, а не целые овощи и фрукты. При этом лучше брать не кислые яблоки (они повышают аппетит), а сладкие. В таком случае еда по-прежнему работает как антидепрессант, но лишних калорий вы не получаете.

9. Увлечение сахаром

В умеренных дозах сахар полезен и даже необходим. Вреден именно избыток сахара: он вызывает ожирение, кариес, диабет второго типа. Наибольший вред избыточное потребление сахара наносит тем, кто уже страдает сахарным диабетом и ожирением. Избыток сахара приводит к прогрессированию этих болезней и повышает риск развития тяжелых осложнений, таких как инсульт, инфаркт и отмирание тканей, ведущее к ампутации конечностей. Считается, что сахара, как и соли, уже достаточно в продуктах, которые употребляет современный человек. Если хочется сладкого, лучше заменить сахар медом – это более полезно (конечно, при условии, что у вас нет аллергии).

10. Еда перед гаджетами

Можно приготовить правильную, полезную еду, но съесть её, думая о другом, глядя в телефон. Важна осознанность: когда мы садимся за стол, надо выключить телевизор, отложить телефон, ноутбук, сосредоточиться на пище. Нужно рассматривать блюдо, чувствовать его запах, тщательно и без спешки пережевывать пищу. Тогда польза, которую приносит еда, значительно возрастет.

За эти вредные пищевые привычки организм не скажет вам спасибо, так как они не так безобидны, как кажутся. От них стоит отказаться, чтобы чувствовать себя бодрым и здоровым.

По материалам сайта «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ» <https://здоровое-питание.рф/>.

Клубника выходит на прилавки

Клубника – вкусная и полезная сезонная ягода, также это низкокалорийный продукт, богатый витаминами, микро- и макроэлементами. Помимо стандартного набора витаминов группы В, Е и А, клубника – богатый источник витамина С.

Ежегодно летом на прилавках появляются сезонные ягоды. Сезонные ягоды растут в основном в максимально естественных условиях, производителю не приходится имитировать благоприятные климатические условия, интенсивно насыщать растения ультрафиолетом и «подкармливать» различными стимуляторами роста. Еще одно преимущество сезонных ягод – они всегда максимально свежие.

Сезонные ягоды – полезные и вкусные, потому что их выращивают в естественных условиях без большого количества добавок и удобрений. В июне ягода клубника может завозиться из Крыма и Краснодарского края. Чтобы узнать, откуда привезена ягода, необходимо внимательно изучить этикетку и спросить у продавца документ, подтверждающий ее происхождение.

Управление Роспотребнадзора по Кемеровской области – Кузбассу напоминает жителям области, что при выборе овощей, фруктов, ягод следует обращать внимание в первую очередь на места реализации плодоовощной продукции. Рекомендуется приобретать овощи, фрукты, ягоды в местах организованной торговли – магазинах, супермаркетах, розничных и оптовых рынках. Не следует приобретать плодоовощную продукцию у частных лиц в местах несанкционированной торговли.

При выборе клубники обращайте внимание на ее внешний вид. Ягоды должны быть хорошо сформированными, свежими, достаточно зрелыми, но не перезревшими, здоровыми, целыми, чистыми, но немые, без механических повреждений и повреждений насекомыми. Ягоды должны быть с плодоножкой или без нее, но с чашечкой, чашечка и плодоножка должны быть свежими и зелеными. Клубника должна обладать характерным запахом и вкусом.

Не допускается наличие загнивших, увядших, заплесневевших, сильно помятых плодов, с излишней внешней влажностью. Ягоды должны быть упакованы таким образом, чтобы обеспечивались их надлежащие сохранность и безопасность. Упаковка должна быть чистой, сухой, не зараженной сельскохозяйственными вредителями и не иметь постороннего запаха.

Содержимое каждой упаковочной единицы должно быть однородным и состоять из ягод одного сорта, видимая часть продукта в упаковочной единице соответствовать содержанию всей упаковочки.

Учитывая, что ягоды клубники растут рядом с землей, на ней могут находиться яйца гельминтов и простейшие микроорганизмы. Поэтому необходимо тщательно промыть ягоды перед употреблением. Употребление немойтой или небрежно вымытой клубники может привести к заражению кишечными и паразитарными инфекциями. Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением под струей чистой проточной воды, высыпав их в большой чистый дуршлаг.

При возникновении вопросов к качеству плодоовощной продукции, в том числе и клубники, а также нарушении прав потребителей при ее реализации, вы можете обратиться в Управление Роспотребнадзора по Кемеровской области – Кузбассу с письменным заявлением по адресу: 650992, г. Кемерово, пр. Кузнецкий, 24 или в территориальные отделы Управления Роспотребнадзора по Кемеровской области – Кузбассу. Оставить обращение можно на официальном сайте Управления: <http://42.rospotrebnadzor.ru>.

Управление Роспотребнадзора по Кемеровской области – Кузбассу.



Вестник ГИБДД

Детям о безопасности на дорогах

За текущий период 2023 года в ДТП получили травмы шестеро детей, из них трое являлись пассажирами транспортного средства, двое пострадали по собственной неосторожности в качестве водителей вело-, мототранспорта, и один ребенок пострадал в качестве пешехода.

Теплая летняя сухая погода способствует увеличению количества детей на дороге, поэтому Госавтоинспекция обращается к родителям: приобретая своим детям велосипеды и другие различные современные средства передвижения, не только проговаривайте с ними безопасные места для катания, но и контролируйте их досуг во избежание фактов ДТП. Кроме того, задача родителей - ежедневно демонстрировать детям безопасное поведение на улицах и дорогах на собственном примере.

Напоминают детям о правилах безопасности на дороге и сотрудники Госавтоинспекции. Так, в детском саду №47 прошла встреча воспитанников с сотрудниками ГИБДД межмуниципального отдела МВД России «Ленинск-Кузнецкий».

Полицейские провели для ребят занятие, в ходе которого вспомнили правила поведения на дороге, рассказали о дорожных знаках, которые необходимо знать пешим участникам движения. Инспектор объяснила дошкольникам, где и как правильно пересекать проезжую часть, чем различаются регулируемые и нерегулируемые пешеходные переходы, транспортные и пешеходные светофоры, напомнила меры безопасности, которые необходимо соблюдать во время движения как по улицам, так и во дворах.

Дошкольники вместе с сотрудниками Госавтоинспекции в игровой форме разобрали различные дорожные ситуации, в которых они могут оказаться, обсудили, как в таких случаях

избегать опасности на проезжей части. В ходе диалога ребята еще раз повторили, что, пересекая дорогу по пешеходному переходу, необходимо быть внимательным, перед началом движения убедиться в том, что автомобили остановились, а водители видят и пропускают их.

Побывали сотрудники Госавтоинспекции и в школе №32, где также провели профилактические беседы с детьми. Полицейские напомнили ребятам алгоритм безопасного перехода через проезжую часть, сделав особый акцент на использовании световозвращающих элементов в темное время суток.

Полицейские рассказали школь-

никам, что получить водительское удостоверение для управления мопедом можно уже с 16 лет, а для того, чтобы сесть за руль мотоцикла или автомобиля, нужно достичь совершеннолетия. Подросткам объяснили, что для получения права управления следует пройти обучение в автошколе, и практический экзамены в Госавтоинспекции.

Дети с большим вниманием слушали инспекторов ГИБДД и задавали интересующие их вопросы.

В конце встречи полицейские и педагоги пожелали ребятам быть осторожными, внимательными и беречь себя на дороге.

А. КАЛИЧКИН,
начальник ОГИБДД
МО МВД России
«Ленинск-Кузнецкий»
подполковник полиции.



Правовое поле

Можно ли разводить домашний скот и птицу в частном секторе?

По закону граждане имеют право разводить домашний скот и птицу на земельных участках, предназначенных для личного подсобного хозяйства, животноводства, скотоводства, птицеводства. Здесь разрешается строительство хозяйственных построек, предназначенных для содержания домашнего скота и птицы.

Перечень возможных видов разрешенного использования земельных участков устанавливается правилами землепользования и застройки. О том, к какой территориальной зоне относится земельный участок, можно узнать в органе местного самоуправления вашего населенного пункта.

Также уточнить вид разрешенного использования земельного участка

можно, заказав выписку из ЕГРН об основных характеристиках объекта недвижимости, или с помощью сервиса «Публичная кадастровая карта». Для этого необходимо знать адрес участка или его кадастровый номер.

Правообладатель земельного участка может самостоятельно выбрать вид разрешенного использования из числа основных и (или) вспо-

могательных видов, предусмотренных градостроительным регламентом – без дополнительных разрешений и согласований. Для этого необходимо обратиться с заявлением в любой удобный офис МФЦ.

Владельцы земельных участков, использующие их не по целевому назначению, могут быть привлечены к административной ответственности в виде предупреждения или штрафа.

**Пресс-служба
Управления Росреестра
по Кемеровской области –
Кузбассу.**

В Кузбассе продолжается набор на военную службу по контракту

При заключении первого контракта с Министерством обороны Российской Федерации денежное довольствие в месяц составляет от 204 тысяч рублей:

Особые условия:

- дополнительные выплаты в размере 8 тысяч рублей за каждые сутки ведения активных действий;
- полное медицинское, страховое и вещевое обеспечение;
- льготная выслуга (1 месяц за 3);
- выдача удостоверения «Ветеран боевых действий».

Требования к кандидату:

- личное желание проходить службу в ВС РФ;
- ответственность и дисциплинированность;
- возраст до 60 лет.

По всем вопросам обращаться в пункт отбора на военную службу по контракту по адресу: г. Кемерово, ул. Сосновый бульвар, 3, телефоны: **8 (3842)77-07-57, 8 (923) 533-40-70**, а также в военные комиссариаты по месту жительства.



Безопасность

Купайтесь правильно!

Отдыхать у воды в жаркую погоду – хорошо, но делать это нужно правильно. Управление по делам ГО и ЧС Полысаевского городского округа напоминает, какие правила поведения на воде нужно знать и соблюдать.

- Купаться нужно только в специально отведенных местах, на оборудованных пляжах, где в случае несчастного случая вы можете получить специализированную помощь спасателя. Непроверенный водоем - водовороты, глубокие ямы, густые водоросли, холодные ключи, коряги, сильное течение, захламленное дно. Все это может привести к травме, а ныряние - к гибели.

- Категорически запрещено купаться в состоянии алкогольного опьянения. Это основная причина гибели людей на воде.

- Не подплывайте к близко идущим катерам, лодкам, плотам, не ныряйте под них. Это опасно для жизни.

- Не пользуйтесь надувными матрацами, камерами, досками, особенно, если вы не умеете плавать. Даже слабый ветер способен унести их далеко от берега.

- Не заплывайте за буйки и другие ограждения, установленные в местах для купания. А если не умеете плавать, то заходите в воду только по пояс.

- Не оставляйте детей без присмотра рядом с водоемом.

Кроме того, стоит отметить, что одной из опасностей

для жизни человека, находящегося в воде, является переохлаждение организма, в результате чего в нем начинаются необратимые процессы, и человек погибает даже на мелководье. Поэтому купаться рекомендуется при температуре воды не ниже +18°C, а воздуха +20°C.

ПОМНИТЕ! На территории нашего города мест, разрешенных для купания, **НЕТ!**

УГОЧС Полысаевского городского округа.

Обратите внимание

Памятка о необходимости страхования имущества

Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Полысаевского городского округа напоминает о необходимости страхования жилых помещений, строений и иного имущества от чрезвычайных ситуаций.

Страховым случаем является совершившееся событие, с наступлением которого возникает обязанность страховщика произвести выплату страхового возмещения страхователю в связи с понесенными убытками от повреждения (уничтожения) указанного в договоре страхования жилого помещения.

Страховой полис защитит от последствий пожара, взрыва, повреждений водой, паром и другими жидкостями, стихийных бедствий.

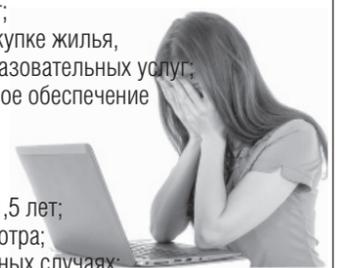
Своевременно застрахованное жилое помещение - это гарантия, пусть и неполной, но своевременной компенсации причиненного материального ущерба.

ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ!

23 июня в 10.00 в помещении Центра занятости (г. Ленинск-Кузнецкий, пр. Текстильщиков, 12) состоится Всероссийская ярмарка трудоустройства «Работа России. Время возможностей». Строим будущее вместе сегодня». Работодатели предлагают соискателям более 160 вакансий. Приглашаются все желающие найти работу. Обращаться по адресу: г. Ленинск-Кузнецкий, пр. Текстильщиков, 12, телефон для справок: **8(38456)5-47-29**.

ЗАРПЛАТА В КОНВЕРТЕ КРАДЁТ У ВАС:

- ежегодный оплачиваемый отпуск;
- возможность взять кредит;
- налоговые вычеты при покупке жилья, оплате медицинских и образовательных услуг;
- государственное пенсионное обеспечение в полном объеме;
- выплаты пособий:
- * по беременности и родам;
- * по уходу за ребенком до 1,5 лет;
- * при прохождении медосмотра;
- * при травматизме, несчастных случаях;
- * по временной нетрудоспособности.



Прогноз погоды с 17 по 23 июня

	17 июня суббота	18 июня воскресенье	19 июня понедельник	20 июня вторник	21 июня среда	22 июня четверг	23 июня пятница
облачность, осадки атм. давление (мм.рт.ст.), температура, ветер (м/сек.)	 735 +19...+25 ЮЗ 4	 732 +18...+26 СЗ 4	 732 +13...+20 СВ 3	 727 +12...+21 ЮЗ 5	 734 +12...+20 З 3	 736 +13...+20 ЮЗ 3	 738 +12...+18 З 2

ТРЕБУЕТСЯ продавец на табачную продукцию с опытом работы. Тел. **8-908-947-24-24**.

ПРОДАМ водонепроницаемые баннеры от 1000 рублей. Тел. **8-908-945-42-76**.

ВЫПОЛНИМ ЛЮБЫЕ РАБОТЫ НА ЭКСКАВАТОРЕ-ПОГРУЗЧИКЕ МТЗ-82:
копаем ямы, котлованы, траншеи.
Погрузка сыпучих материалов.
Проведем канализацию. Тел. **8-908-945-74-13**.

ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ.
Кран-манипулятор (воровайка), грузоподъемность – 5 тонн, длина борта – 5 м, ширина – 2 м, стрела – 7 м, 3 т. Машина в г.Полысаево, работаем по региону.
Тел. **8-950-578-84-44**.

Кафе «АЛИСА» поменяло график работы и работает только по заказам. Меню и расчёт можно обсудить по онлайн-заявке. Поминальные обеды, банкеты, детские праздники.
Тел. **8-950-593-10-25**.

УГОЛЬ, отсев, перегной мешками и тоннами. Привезу уголь по вашему талону с УПир, разрезов: Беловский, Пермьяковский, Каракан. Тел. **8-950-595-05-44**.

УГОЛЬ мешками, тоннами. Привезу уголь по вашему талону. Песок, ПГС, навоз, перегной (мешками, тоннами). Дрова мешками. Тел. **8-950-598-68-54**.

РЕМОНТ пластиковых, алюминиевых окон, дверей, балконов. **УСТАНОВКА** холодильного шкафа под окно, мягких окон, откосов внутри и снаружи окна, дополнительной створки на пластиковое окно. **ЗАМЕНА** стеклопакета. Тел. **8-951-166-56-99**.

РЕМОНТ стиральных машин, выезд и диагностика **БЕСПЛАТНО**. Пенсионерам **СКИДКИ**. Работаем без выходных. Тел. **8-923-009-31-20**.

РЕМОНТ бытовых холодильников **НА ДОМУ. Выезд. Гарантия.**
Тел. **8-905-905-91-22, Иван**.

РЕМОНТ телевизоров на дому. **ПРОДАМ** цифровые приставки на 20 каналов с настройками.
Тел. **8-913-285-61-86**.

КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ РЕМОНТ АВТОМАТИЧЕСКИХ СТИРАЛЬНЫХ МАШИН
8-951-164-20-53, 8-923-504-54-53
Гарантия от 3 месяцев до 1 года

РЕМОНТ
Стиральных машин
Электрочайников
Водонагревателей
Телевизоров
• Скупка,
• продажа,
• утилизация.
8-951-576-93-00

Учреждению срочно **ТРЕБУЕТСЯ** уборщик служебных помещений. Обращаться по адресу: ул. Кремлевская, 6, телефоны: **4-23-34, 4-25-75**.

РЕПЕРТУАР КИНОЗАЛА
ДК «Полысаевец»

15 июня в прокат вышли:
- приключенческий фильм «Хроники Панголинов» (12+). В один прекрасный день жизнь Верити и Питера переворачивается с ног на голову, когда пол в их комнате внезапно рушится, и они падают в подземный мир панголинов. Там ребята узнают, что с Питером связано таинственное предсказание. Только он сможет перезапустить время, спасти мир от существа, питающегося страхом, чтобы вернуться с сестрой домой.
- «Сквозь время» фантастика (12+). Экцентричный изобретатель и бизнесмен Итан Блэйк с группой ученых попадают в зону странных аномалий и узнают, что в 1980-х на этой территории проводился секретный научный эксперимент. Итан сталкивается с девушкой по имени ТИНА — одной из ученых проекта «ТАУ». Он хочет узнать, как выбраться из аномальной зоны, но вскоре обнаруживает, что Тина — из прошлого, и она бесследно исчезла много лет назад. Вслед за этим Итан становится свидетелем ужасного будущего, где идет война. Постепенно он приходит к догадке, что прошлые, настоящие и грядущие события на острове связаны, и чтобы предотвратить катастрофу в будущем, Итан должен выяснить правду о проекте «ТАУ» и таинственном исчезновении Тины.

С 16 по 21 июня

09.00 – «Солнце на вкус» (6+), фэнтези (Пушкинская карта).
10.45 – «Маша и Медведь в кино: Скажите «Ой!» (6+), мультфильм.
12.00, 15.45 – Хроники Панголинов (12+), приключения, семейный.
13.45, 17.30 – Сквозь время (12+), фантастика (Пушкинская карта).

Билеты можно приобрести в кассе ДК и на сайте
<https://dkpolysaevec.ru/articles/68-kinozal.html>
Справки по телефону **2-99-80**.

Иди в кино по Пушкинской карте!

ОГИБДД Межмуниципального отдела МВД России «Ленинск-Кузнецкий» приглашает на службу сотрудников.

Требования к кандидатам:
- возраст от 20 до 40 лет;
- образование высшее либо среднее профессиональное;
- отслужившие в Вооруженных Силах РФ;
- наличие водительского удостоверения;
- годные по физическим и морально-психологическим качествам.
Обращаться по телефону: **8(38456)5-46-47** или по адресу: Ленинск-Кузнецкий, ул.Топкинская, 2.

В управление по капитальному строительству и вопросам жилищно-коммунального хозяйства Полысаевского городского округа **ТРЕБУЮТСЯ** главные специалисты (по направлению ЖКХ, строительство, специалист по закупкам ФЗ-44, в отдел кадров - расчётчик, бухгалтер, юрист). Тел.: **8 (38456) 5-44-91**.

КУМИ Полысаевского городского округа **примет на работу** главного бухгалтера, главных специалистов, юриста. Требования к кандидатам: высшее образование, обучаемость, трудоустройство главных специалистов возможно без опыта работы. Резюме направлять по эл.адресу: pol_kumi@mail.ru, телефоны для справок: **2-43-45, 4-35-12, 4-43-02**.

В управление молодежной политики, спорта и туризма Полысаевского городского округа **ТРЕБУЮТСЯ:** главный специалист – бухгалтер (финансист), бухгалтер материальной группы. Полный соцпакет. Своевременная выплата заработной платы. По всем вопросам обращаться по телефону: **8(38456) 2-60-11** или по адресу: г.Полысаево, ул.Космонавтов, 42 (понедельник – пятница с 08.00 до 17.00).

Уважаемые полысаевцы!



В МБУ «Полысаевский Пресс-центр» вы можете оформить подписку на газету «Полысаево». Стоимость подписки в редакции на один месяц – **50 рублей**, три месяца – **150 рублей**, шесть месяцев – **300 рублей**.

АКЦИЯ! Все, кто выписал газету на 2-е полугодие 2023г., имеют возможность подать объявление раз в месяц на сумму до 50 рублей **БЕСПЛАТНО!**

Наш адрес: ул.Космонавтов, 88.

Управление по делам гражданской обороны и чрезвычайным ситуациям Полысаевского городского округа приглашает желающих для сезонной работы (летний период 2023 года) на территории пруда в районе пос. Красногорский в качестве матросов-спасателей (2 чел.), а также медицинского работника.

Условия трудоустройства:

- возраст – от 18 до 55 лет;
- хорошая физическая подготовка, умение плавать.

Приветствуются кандидаты с личным автомобилем для перевозки спасательного имущества;

- оплата от 12 тыс.руб. в месяц.

Обращаться: УГОЧС, г.Полысаево, ул.Космонавтов, 42, контактные телефоны: **8 (38456)4-53-85; 8 (38456)2-52-23**.

В Полысаевский Пресс-центр **ТРЕБУЮТСЯ** корреспонденты, видеооператор, режиссёр монтажа. Все соцгарантии, заработная плата – вовремя, два раза в месяц. Вопросы по телефонам: **4-21-77, 8-923-471-14-52** в будни с 8 до 17 часов.

НЕ ДАЙ СЕБЯ ОБМАНУТЬ!

«КОМПЕНСАЦИЯ» ОТ МОШЕННИКОВ

КАК РАСПОЗНАТЬ?

ПОЛИЦИЯ КУЗБАССА РЕКОМЕНДУЕТ

- 1 Поступление **ТЕЛЕФОННОГО ЗВОНКА** с номеров, начинающихся, преимущественно, с цифр «8-495...», «8-499...», «8-812...»;
- 2 Собеседник **ПРЕДСТАВЛЯЕТСЯ РАБОТНИКОМ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**, сообщает, **БУДТО ВАМ ПОЛОЖЕНА КОМПЕНСАЦИЯ** от «МММ» либо за ранее приобретенные медицинские препараты или БАДы;
- 3 Собеседник **ПЫТАЕТСЯ УБЕДИТЬ ВАС**, что для получения денег **НЕОБХОДИМО ОПЛАТИТЬ** НДС, страховку, доставку или другие услуги.

ЗАПОМНИТЕ:

- 1 **ЗАПОМНИТЕ:** КОМПЕНСАЦИЯ от «МММ» либо за ранее приобретенные медицинские препараты или БАДы – это стандартная **УЛОВКА МОШЕННИКОВ!**
- 2 **НЕ ПРИОБРЕТАЙТЕ** медицинские препараты или добавки **ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ** и **НЕ ЗАКАЗЫВАЙТЕ ИХ ПО ТЕЛЕФОНУ**. Любой курс терапии назначается только лечащим врачом!
- 3 **НЕ ПЕРЕВОДИТЕ ДЕНЬГИ** по просьбе незнакомцев, кем бы они ни представлялись!
- 4 **ПРЕРВИТЕ РАЗГОВОР** и сообщите о произошедшем в полицию по телефону «02» (с мобильного – «102»!).

ОТКРЫТОЕ ОКНО – ОПАСНОСТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА!

Для создания безопасной среды в квартире, где есть малыш, **необходимо соблюдать следующие правила:**

- 1 Открывая окна, убедитесь, что ребенок находится под присмотром
- 2 Никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире
- 3 Не показывайте ребенку, как открывается окно
- 4 Не разрешайте ребенку выходить на балкон без сопровождения взрослых
- 5 Противомоскитная сетка создаёт ложное чувство безопасности
- 6 Открывайте преимущественно форточки, пластиковые окна - открывайте вверх
- 7 Отодвиньте всю мебель от окон
- 8 Установите фиксаторы, блокираторы окон
- 9 Поставьте на подоконник цветы или предметы
- 10 Установите надёжные ограждения на окнах и балконе!



Полысаево
городская массовая газета

индекс: **П9028**

Учредители: администрация Полысаевского городского округа, МБУ «Полысаевский Пресс-центр»

Редактор отдела газеты М.Г. ХОРОХОРДИНА.
Директор - главный редактор О.М. ДРУЖИНИНА.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Кемеровской области 12.03.2013г. Рег. свидетельство ПИ №ТУ 42-00614

Адрес редакции, издателя: 652560, Кемеровская область, г.Полысаево, ул.Космонавтов, 88, МБУ «Полысаевский Пресс-центр», телефоны: **директор 4-21-77, бухгалтерия и рекламный отдел 4-39-42, редакция газеты 2-54-35, редакция телевидения 4-27-30**. E-mail: polpressa.tv@mail.ru

За содержание рекламы и частных объявлений ответственность несет рекламодатель.

Газета отпечатана в АО «Советская Сибирь», 650000, Кемеровская область, г.Кемерово, ул.Карболитовская, 1Г.

Газета выходит один раз в неделю: **пятницу**. Печать офсетная. Объём - 3 печатных листа. Время подписания номера в печать по графику в 16.00, фактически в 16.00. Тираж 2000 экз. Цена в розницу - свободная.